The Secret

दैनिक प्रेरणा

प्रत्येक दिन के लिए एक सुविचार

Rhonda Byrne

दैनिक प्रेरणा

दैनिक प्रेरणा
प्रत्येक दिन के लिए एक सुविचार

रॉन्डा बर्न

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

First published in India by

Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

• 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Sales and Marketing Office

• 7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Website: www.manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Hindi translation copyright © 2017 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd

This edition first published in 2017

The Secret Daily Teachings by Rhonda Byrne

The Secret Daily Teachings copyright © 2008, © 2013, by Creste LLC.
THE SECRET text mark and THE SECRET logo are registered trademarks of Creste LLC. All rights reserved.
www.thesecret.tv

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

ISBN 978-81-8322-782-7

Translation by Dr. Sudhir Dixit
Book design by Gozer Media P/L (Australia) www.gozer.com.au, directed by The Secret

The information contained in this book is intended to be educational and not for diagnosis, prescription or treatment of any health disorder whatsoever. This information should not replace consultation with a competent healthcare professional. The content of this book is intended to be used as an adjunct to a rational and responsible healthcare programme prescribed by a healthcare professional. The author and publisher are in no way liable for any misuse of the material.

No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

“जब आप इस महान नियम के बारे में जान जाते हैं, तो इस बारे में भी जान जाते हैं कि आप अविश्वसनीय रूप से कितने शक्तिशाली हैं और आपमें अपने **विचारों** के माध्यम से अपनी मनचाही ज़िंदगी पाने की क्षमता है।”

रॉन्डा बर्न

द सीक्रेट

आपको समर्पित

विषय-सूची

दिन 1
दिन 2
दिन 3
दिन 4
दिन 5
दिन 6
दिन 7
दिन 8
दिन 9
दिन 10
दिन 11
दिन 12
दिन 13
दिन 14
दिन 15
दिन 16
दिन 17
दिन 18
दिन 19
दिन 20
दिन 21
दिन 22
दिन 23
दिन 24
दिन 25
दिन 26
दिन 27
दिन 28
दिन 29
दिन 30

दिन 31
दिन 32
दिन 33
दिन 34
दिन 35
दिन 36
दिन 37
दिन 38
दिन 39
दिन 40
दिन 41
दिन 42
दिन 43
दिन 44
दिन 45
दिन 46
दिन 47
दिन 48
दिन 49
दिन 50
दिन 51
दिन 52
दिन 53
दिन 54
दिन 55
दिन 56
दिन 57
दिन 58
दिन 59
दिन 60
दिन 61
दिन 62
दिन 63
दिन 64
दिन 65

दिन 66
दिन 67
दिन 68
दिन 69
दिन 70
दिन 71
दिन 72
दिन 73
दिन 74
दिन 75
दिन 76
दिन 77
दिन 78
दिन 79
दिन 80
दिन 81
दिन 82
दिन 83
दिन 84
दिन 85
दिन 86
दिन 87
दिन 88
दिन 89
दिन 90
दिन 91
दिन 92
दिन 93
दिन 94
दिन 95
दिन 96
दिन 97
दिन 98
दिन 99
दिन 100

दिन 101
दिन 102
दिन 103
दिन 104
दिन 105
दिन 106
दिन 107
दिन 108
दिन 109
दिन 110
दिन 111
दिन 112
दिन 113
दिन 114
दिन 115
दिन 116
दिन 117
दिन 118
दिन 119
दिन 120
दिन 121
दिन 122
दिन 123
दिन 124
दिन 125
दिन 126
दिन 127
दिन 128
दिन 129
दिन 130
दिन 131
दिन 132
दिन 133
दिन 134
दिन 135

दिन 136
दिन 137
दिन 138
दिन 139
दिन 140
दिन 141
दिन 142
दिन 143
दिन 144
दिन 145
दिन 146
दिन 147
दिन 148
दिन 149
दिन 150
दिन 151
दिन 152
दिन 153
दिन 154
दिन 155
दिन 156
दिन 157
दिन 158
दिन 159
दिन 160
दिन 161
दिन 162
दिन 163
दिन 164
दिन 165
दिन 166
दिन 167
दिन 168
दिन 169
दिन 170

दिन 171
दिन 172
दिन 173
दिन 174
दिन 175
दिन 176
दिन 177
दिन 178
दिन 179
दिन 180
दिन 181
दिन 182
दिन 183
दिन 184
दिन 185
दिन 186
दिन 187
दिन 188
दिन 189
दिन 190
दिन 191
दिन 192
दिन 193
दिन 194
दिन 195
दिन 196
दिन 197
दिन 198
दिन 199
दिन 200
दिन 201
दिन 202
दिन 203
दिन 204
दिन 205

दिन 206
दिन 207
दिन 208
दिन 209
दिन 210
दिन 211
दिन 212
दिन 213
दिन 214
दिन 215
दिन 216
दिन 217
दिन 218
दिन 219
दिन 220
दिन 221
दिन 222
दिन 223
दिन 224
दिन 225
दिन 226
दिन 227
दिन 228
दिन 229
दिन 230
दिन 231
दिन 232
दिन 233
दिन 234
दिन 235
दिन 236
दिन 237
दिन 238
दिन 239
दिन 240

दिन 241
दिन 242
दिन 243
दिन 244
दिन 245
दिन 246
दिन 247
दिन 248
दिन 249
दिन 250
दिन 251
दिन 252
दिन 253
दिन 254
दिन 255
दिन 256
दिन 257
दिन 258
दिन 259
दिन 260
दिन 261
दिन 262
दिन 263
दिन 264
दिन 265
दिन 266
दिन 267
दिन 268
दिन 269
दिन 270
दिन 271
दिन 272
दिन 273
दिन 274
दिन 275

दिन 276
दिन 277
दिन 278
दिन 279
दिन 280
दिन 281
दिन 282
दिन 283
दिन 284
दिन 285
दिन 286
दिन 287
दिन 288
दिन 289
दिन 290
दिन 291
दिन 292
दिन 293
दिन 294
दिन 295
दिन 296
दिन 297
दिन 298
दिन 299
दिन 300
दिन 301
दिन 302
दिन 303
दिन 304
दिन 305
दिन 306
दिन 307
दिन 308
दिन 309
दिन 310

दिन 311
दिन 312
दिन 313
दिन 314
दिन 315
दिन 316
दिन 317
दिन 318
दिन 319
दिन 320
दिन 321
दिन 322
दिन 323
दिन 324
दिन 325
दिन 326
दिन 327
दिन 328
दिन 329
दिन 330
दिन 331
दिन 332
दिन 333
दिन 334
दिन 335
दिन 336
दिन 337
दिन 338
दिन 339
दिन 340
दिन 341
दिन 342
दिन 343
दिन 344
दिन 345

दिन 346
दिन 347
दिन 348
दिन 349
दिन 350
दिन 351
दिन 352
दिन 353
दिन 354
दिन 355
दिन 356
दिन 357
दिन 358
दिन 359
दिन 360
दिन 361
दिन 362
दिन 363
दिन 364
दिन 365
रॉन्डा बर्न के बारे में

दिन 1

द सीक्रेट में समाहित स्पष्ट सिद्धांतों में बताया गया है कि सृष्टि के नैसर्गिक नियमों के अनुरूप अपना जीवन कैसे जिएँ और किसी भी व्यक्ति के लिए सबसे अहम बात यह है कि वह इसे **जिए।** आप सिर्फ़ इसे **जीकर** ही अपने जीवन के स्वामी बन सकते हैं!

जब हम एक साल के प्रत्येक दिन के सुविचारों की इस यात्रा से गुज़रेंगे, तो आपको हर दिन स्पष्टता, समझ और बुद्धिमत्ता मिलेगी। इससे आपको उन नियमों के अनुरूप जीने में मदद मिलेगी, जिनसे इंसान संचालित होते हैं। इस तरह आप वाक़ई अपने जीवन के स्वामी बन सकते हैं।

आपके साथ ख़ुशियाँ हमेशा बनी रहें,

रॉन्डा बर्न

दिन 2

अगर आप अपने जीवन को तेज़ी से बदलना चाहते हैं, तो अपनी ऊर्जा को स्थानांतरित करने के लिए कृतज्ञता व्यक्त करें। जब आप अपनी पूरी ऊर्जा कृतज्ञता में लगा देंगे, तो अपने जीवन में चमत्कार होते देखेंगे।

अपनी परिस्थितियों को तुरंत बदलने के लिए हर दिन सौ ऐसी बातें लिखने का संकल्प लें, जिनके लिए आप धन्यवाद देना चाहते हैं। ऐसा तब तक करते रहें, जब तक कि आपको बदलाव न दिखने लगे। और कृतज्ञता को दिल से **महसूस** करें। आपकी शक्ति कृतज्ञता के कोरे शब्दों में नहीं है; बल्कि उनके पीछे की **भावना** में है।

दिन 3

आपके भीतर जो भी भावनाएँ होती हैं, वही आपके आने वाले कल को आकृष्ट कर रही हैं।

चिंता अधिक चिंता को खींचती है। तनाव अधिक तनाव को खींचता है। दुख अधिक दुख को आकृष्ट करता है। असंतोष अधिक असंतोष को आकृष्ट करता है।

और...

प्रसन्नता अधिक प्रसन्नता को लुभाती है। आनंद अधिक आनंद को आकर्षित करता है। शांति अधिक शांति को आकर्षित करती है। कृतज्ञता अधिक कृतज्ञता को आकर्षित करती है। दयालुता अधिक दयालुता को आकर्षित करती है। प्रेम अधिक प्रेम को आकर्षित करता है।

आपका काम अंदरूनी है। अपने संसार को बदलने के लिए आपको बस इतना ही करना है कि अपने अंदर के अहसास को बदल लें। यह कितना आसान है!

दिन 4

सृष्टि ज़िंदगी में हर पल आपका मार्गदर्शन कर रही है और आपसे संवाद कर रही है। यह आपके विचारों पर प्रतिक्रिया कर रही है और आपकी भावनाओं के ज़रिये आपको अमूल्य फ़ीडबैक दे रही है। सृष्टि आपकी भावनाओं के ज़रिये आपसे संवाद करती है! अच्छी भावनाओं का मतलब है, **यह आपके लिए अच्छा है**। बुरी भावनाएँ आपको सतर्क करती हैं कि आपका ध्यान जिस बात पर केंद्रित है, उसे बदल दें।

हर दिन अपने साथ हो रहे सृष्टि के संवाद के साथ तालमेल बैठाएँ। आप कभी अकेले नहीं हैं, पल भर के लिए भी नहीं। सृष्टि हर क़दम पर आपके साथ है और आपका मार्गदर्शन कर रही है। लेकिन आपको बस उसकी बात सुननी होती है!

दिन 5

हर चीज़ में उपहारों की तलाश करें, ख़ास तौर पर जब आप कोई नकारात्मक दिखने वाली स्थिति का सामना कर रहे हों। हम जिस भी चीज़ को आकर्षित करते हैं, उसकी बदौलत हम आगे बढ़ते हैं। इसका मतलब है कि हर चीज़ अंततः हमारे ही भले के लिए होती है।

एक नई राह और नई दिशा से सामंजस्य बैठाने के लिए नए गुणों तथा शक्तियों की ज़रूरत होगी। ज़ाहिर है, ये गुण निश्चित रूप से वही होंगे, जिनके बिना हम अपने भावी जीवन में महान चीज़ें हासिल नहीं कर सकते।

दिन 6

इस बात से फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप कहाँ हैं, न ही इस बात से कि परिस्थितियाँ कितनी मुश्किल नज़र आ रही हैं। आप हमेशा वैभव की ओर बढ़ रहे हैं। हमेशा।

दिन 7

“ख़ुशी हम पर ही निर्भर करती है।”

अरस्तु (384-322 ई.पू.)

दिन 8

एक ऐसा शब्द है, जिसे जब बोला जाता है, तो उसमें आपका पूरा जीवन बदलने की अथाह शक्ति होती है। आपके होंठों से गुज़रने पर यह शब्द आपके लिए पूर्ण आनंद और ख़ुशी का ज़रिया बन जाएगा। ये शब्द आपके जीवन में चमत्कार कर देगा, नकारात्मकता को मिटा देगा और आपको हर प्रकार से समृद्ध कर देगा। इस शब्द को जब बोला जाता है और शिद्दत से महसूस किया जाता है, तो ये सृष्टि की सारी शक्तियों का आह्वान करेगा कि वे सारी चीज़ें आपकी ओर ले आएँ।

आपके, आपकी ख़ुशी और आपके सपनों के जीवन के बीच बस ये शब्द खड़ा है...

धन्यवाद।

दिन 9

हम अपने भीतर जैसी भावनाएँ रखते हैं, अपने जीवन में वैसी ही चीज़ें आकर्षित करते हैं। हम जीवन में जिस भी अवस्था में हैं और जो भी अनुभव करते हैं, वह हर हालात, हर व्यक्ति व हर स्थिति हमारे भीतर के विचारों और भावनाओं की ही देन है। क्या आप इससे अधिक शानदार व्यवस्था की माँग कर सकते हैं?

आपने अपने भीतर जो भी भावनाएँ सँजोई हैं, आपका जीवन उसी का प्रतिबिंब है। और आप अपने भीतर कैसी भावनाएँ रखते हैं, यह हमेशा आपके नियंत्रण में होता है।

दिन 10

आप बेजोड़ और बेहतरीन व्यक्ति हैं। इस धरती पर रहने वाले अरबों लोगों में से कोई भी आप के जैसा नहीं है। आपका अस्तित्व हमारी सृष्टि के संचालन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि आप समूची सृष्टि का एक हिस्सा हैं। जो भी आपको दिख रहा है और जो भी अस्तित्व में है, वह आपके बिना हो ही नहीं सकता था!

दिन 11

यहाँ एक आसान, शक्तिशाली प्रक्रिया बताई जा रही है, जिसे आप हर दिन कर सकते हैं। इससे आप ख़ुद को सृष्टि और आकर्षण के नियम के सकारात्मक सामंजस्य में ला सकते हैं।

आराम से बैठ जाएँ। ग़ौर करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। अब अपने पूरे शरीर को तनावरहित कर लें। जब पूरा शरीर तनावरहित हो जाए, तो इसे थोड़ा और शिथिल कर लें। अब इसे थोड़ा और तनावरहित करें। फिर थोड़ा और! गहराई तक तनावरहित होने की यह प्रक्रिया सात बार दोहराएँ। हर बार जितना ज़्यादा शिथिल हो सकते हों, हो जाएँ। इसे पूरा करने के बाद ग़ौर करें कि शुरुआत में आप जैसा महसूस कर रहे थे, उसके मुक़ाबले अब आपकी भावनाओं में कितना अंतर आया है।

अब आप सृष्टि और आकर्षण के नियम के साथ अधिक सामंजस्य में हैं!

दिन 12

डटे रहें, डटे रहें, डटे रहें, और आख़िरकार आप उस मुकाम पर पहुँच जाएँगे, जहाँ रहस्य के सिद्धांत आपका स्वभाव बन जाएँगे। आप लोगों द्वारा बोले जाने वाले शब्दों को लेकर बहुत जागरूक बन जाएँगे, ख़ास तौर पर जब वे अपनी उन चीज़ों के बारे में बोलेंगे, जिन्हें वे नहीं चाहते। आप अपने शब्दों को लेकर भी बहुत जागरूक बन जाएँगे।

जब आप इस मुकाम पर पहुँच जाएँ, तो यह एक संकेत है कि आप ज़्यादा जागरूक बनते जा रहे हैं! आप चेतन रूप से अधिक जागरूक बन रहे हैं!

दिन 13

जीवन के हर पल में हम सभी लगातार कुछ न कुछ आकर्षित कर रहे हैं। इसलिए जब मनचाही चीज़ न मिले और आपको लगे कि यह नियम आपकी ज़िंदगी में काम नहीं कर रहा है, तो समझ जाएँ कि नियम आप को प्रतिक्रिया दे रहा है। आप या तो मनचाही चीज़ को आकर्षित कर रहे हैं या फिर उसकी कमी को आकर्षित कर रहे हैं।

यह नियम इस वक़्त भी काम कर रहा है।

दिन 14

“हमारे समय की सबसे क्रांतिकारी खोज यह है कि हम अपने मन के अंदरूनी नज़रिये को बदलकर अपने जीवन के बाहरी पहलुओं को बदल सकते हैं।”

विलियम जेम्स (1842-1910)

दिन 15

जब आप जीवन के बारे में प्रश्न पूछना शुरू करते हैं, तो यह इस बात का संकेत है कि आपके जीवन में एक बड़ा परिवर्तन आ रहा है।

जीवन का सत्य सभी के लिए इसी दुनिया में मौजूद है, जैसे कि यह हमेशा रहा है। लेकिन जवाब सिर्फ़ उन्हीं को मिलता है, जो प्रश्न करते हैं और अंततः वही सत्य को भी खोज पाते हैं। जब हम प्रश्न करते हैं और जवाब जानने की गहरी इच्छा रखते हैं, तो हम जवाब को एक ऐसे रूप में आकर्षित करेंगे, जिसे हम समझ सकें।

जीवन में उत्तर पाने के लिए आपको प्रश्न करना होगा।

दिन 16

हमारे पास प्रेम ही वह सर्वोच्च शक्ति है, जिससे हम आकर्षण के नियम के पूर्ण सामंजस्य में आ सकते हैं। हम जितना ज़्यादा प्रेम महसूस करते हैं, हमारी शक्ति भी उतनी ही ज़्यादा होती है। हम जितना ज़्यादा निःस्वार्थ प्रेम महसूस करते हैं, हमारी शक्ति भी उतनी ही अथाह होती जाती है।

आकर्षण के नियम को प्रेम का नियम भी कहा गया है, क्योंकि यह नियम अपने आप में मानव जाति को प्रेम का उपहार है। इस पर चलकर हम अपने जीवन को आश्चर्यजनक बना सकते हैं।

हम जितना अधिक प्रेम महसूस करते हैं, हमारे पास प्रेम, ख़ुशी और सद्भाव से भरपूर शानदार जीवन का निर्माण करने की शक्ति उतनी ही अधिक होती है।

दिन 17

सृष्टि के साथ सामंजस्य में रहने पर कैसा महसूस होता है?

यह पानी में तैरने जैसी भावना होती है। अगर आप तनाव में हैं या आप पानी का प्रतिरोध करते हैं, तो आप डूब जाएँगे। वहीं, अगर आप पानी के सामने समर्पण कर देते हैं, तो वह आपको सहारा देगा और आप तैरते रहेंगे। इसी तरह की भावना के साथ आप ख़ुद को सृष्टि के सामंजस्य में लाते हैं।

तनाव को दूर जाने दें और तैरते रहें!

दिन 18

आकर्षण का नियम कहता है कि बीमारी से लड़कर उससे मुक्ति नहीं पायी जा सकती। अगर आप बीमारी से लड़ने के बारे में निर्णय लेते हैं, तो आप अपना ध्यान बीमारी से लड़ने, यानी बीमारी पर केंद्रित कर लेते हैं और ऐसे में हम बीमारी को ही आकर्षित करते हैं। आपने जिन डॉक्टरों को चुना है, उन्हें अपना काम करने दें और अपना दिमाग़ केवल स्वास्थ्य पर केंद्रित रखें।

तंदुरुस्ती के विचार सोचें। तंदुरुस्ती के शब्दों को बोलें। और स्वयं की एक पूरी तरह स्वस्थ व्यक्ति के रूप में कल्पना करें।

दिन 19

अपनी आर्थिक परिस्थितियों को बदलने के लिए आप एक बड़ा काम यह कर सकते हैं कि आपको जो भी पैसा मिले, उसका दस प्रतिशत दान कर दें। इसे दसवें भाग के दान का आध्यात्मिक नियम कहा जाता है और यह वह सबसे बड़ा काम है, जिसे अपनाकर आप अपने जीवन में और भी अधिक धन ला सकते हैं।

दिन 20

ऐसा क्यों होता है कि बेहतरीन कारों के मालिक अक्सर उन्हें बेदाग़ और बहुत साफ़-सुथरा रखते हैं, जबकि पुरानी कारें अक्सर अंदर से गंदी होती हैं?

यह फ़र्क़ क़द्र का प्रमाण है।

आपके पास जो है, उसकी क़द्र करने से आपकी मनचाही चीज़ आपके पास आती है।

लोगों ने इसी तरह बेहतर कारों को अपनी ओर आकर्षित किया है।

दिन 21

कभी भी दूसरों को बदलने के लिए मजबूर न करें; उन्हें स्वाभाविक रूप से व उनकी इच्छानुरूप बदलने के लिए स्वतंत्र छोड़ दें। वे ज़रूर बदलना चाहेंगे, जब उन्हें यह पता लगेगा कि आपके द्वारा किया गया बदलाव आपके लिए लाभकारी रहा था।

"दूसरों में बेहतर बनने की इच्छा जगाना वाक़ई महान काम है; लेकिन आप ऐसा तभी कर सकते हैं, जब आप उन्हें अकेला छोड़ दें और ख़ुद को और भी श्रेष्ठ बनाते चलें।"

क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874-1954)

मास्टरी ऑफ़ सेल्फ़

दिन 22

नकारात्मक नज़र आने वाली हर चीज़ में अच्छाई छिपी होती है। अगर हम यह बात जान सकें कि हर चीज़ में, नकारात्मक स्थिति में भी, अच्छाई होती है, तो हमारे देखते ही देखते नकारात्मक स्थिति अच्छी या लाभकारी स्थिति में बदल जाएगी। ज़्यादातर लोग ख़ुद को अच्छाई से सिर्फ़ इसलिए दूर कर लेते हैं, क्योंकि वे उस पर बुरे का ठप्पा लगा देते हैं, और फिर ज़ाहिर है वही उनकी हक़ीक़त बन जाती है। लेकिन इस सृष्टि में कोई चीज़ बुरी नहीं है; यह तो हमारी असमर्थता है कि हम व्यापक दृष्टिकोण से चीज़ों को स्पष्ट रूप से देख नहीं पाते हैं।

शांति यह जानने पर मिलती है कि हर ओर केवल अच्छाई ही व्याप्त है।

दिन 23

आप आकर्षण के नियम के साथ साझेदारी में हैं और इस साझेदारी के ज़रिये ही अपने जीवन का सृजन कर रहे हैं। हर व्यक्ति की आकर्षण के नियम के साथ व्यक्तिगत साझेदारी होती है। आप इस नियम का इस्तेमाल अपने लिए करते हैं; और संसार का हर व्यक्ति अपने लिए करता है। आप किसी दूसरे की इच्छा के बग़ैर उस पर आकर्षण के नियम का इस्तेमाल नहीं कर सकते। और इस बात के लिए ईश्वर को धन्यवाद दें कि यह नियम इस तरह काम करता है। अगर यह इस तरह काम नहीं करता, तो दूसरे लोग आपके जीवन में ऐसी चीज़ का सृजन कर देते, जिसे आप नहीं चाहते हैं।

आप अपने विचारों और भावनाओं के ज़रिये सृजन करते हैं, और सिर्फ़ आप ही अपने विचार सोच सकते हैं या अपनी भावनाएँ महसूस कर सकते हैं। यह काम आपके लिए कोई दूसरा नहीं कर सकता।

दिन 24

अगर आपका कोई मित्र किसी मुश्किल दौर से गुज़र रहा है, तो उसकी मदद करने के लिए यह सुनिश्चित करें कि आपका आनंद भी क़ायम रहे। आपकी अच्छी भावनाएँ उसे उबारने में सहायक होंगी। आप ऐसे लोगों की बातचीत को दिशा देकर भी उनकी मदद कर सकते हैं, ताकि वे अपनी मनचाही चीज़ों के बारे में ही बात करें। जब कभी वे अनचाही चीज़ों के बारे में बात करें, तो धैर्य के साथ बातचीत को उनकी मनचाही चीज़ों की दिशा में मोड़ दें। आप उनसे इस तरह भी बात कर सकते हैं, मानो उनका मुश्किल समय ख़त्म हो गया है। आप उन्हें यह कल्पना करने का सुझाव भी दे सकते हैं कि बुरा दौर गुज़र गया है और सब कुछ ठीक है।

उनसे बात करते समय एक माध्यम बनें और सृष्टि के संपर्क में बने रहने में उनकी मदद करें।

दिन 25

आप अपने जीवन के मार्ग को अंधकार से प्रकाश या नकारात्मक से सकारात्मक में बदल सकते हैं। जब भी आप सकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप हर बार अपने जीवन में ज़्यादा प्रकाश ला रहे हैं, और आप जानते हैं कि प्रकाश सारे अंधकार को मिटा देता है। कृतज्ञता, प्रेम, अच्छे विचार, शब्द और कार्य प्रकाश लाते हैं तथा अंधकार मिटा देते हैं।

अपने जीवन को सकारात्मकता की रोशनी से भर लें!

दिन 26

जब आप अपने अस्तित्व (अपने विचारों और भावनाओं के ज़रिये) के स्तर को संतुलित करना शुरू करेंगे, तो कुछ उतार-चढ़ाव आ सकते हैं, और आप एक स्तर से दूसरे स्तर के बीच बदलाव की स्थिति में रह सकते हैं। यह अवस्था बहुत संक्षिप्त रहेगी और थोड़े ही समय में आप ज़्यादा ऊँचे स्तर पर स्थिर होने लगेंगे, फिर उससे भी ऊँचे स्तर पर, और इस तरह आप निरंतर ऊपर चढ़ते चले जाएँगे।

आपको शुरूआत में चलने में थोड़े अभ्यास की ज़रूरत पड़ी थी, है न? लेकिन दृढ़ संकल्प की बदौलत आपने चलना सीख लिया था। दोनों की बातों में कोई फ़र्क़ नहीं है।

दिन 27

“यह मानना बहुत बड़ी ग़लतफ़हमी है कि संपत्तियाँ अथवा वस्तुएँ चाहे वे किसी भी तरह की क्यों न हों, अपने आप में संतुष्टि या ख़ुशी का स्रोत हैं। कोई भी व्यक्ति, स्थान या वस्तु आपको ख़ुशी नहीं दे सकती। वे आपको ख़ुशी का कारण या संतुष्टि का भाव तो दे सकती हैं, लेकिन जीने का आनंद तो आपके भीतर से ही आता है।”

जेनेवीव बेहरेंड (1881-1960)

यॉर इनविज़िबल पावर

दिन 28

अपने आने वाले कल का सृजन करने के लिए रात को सोने से पहले अपने आज के दिन के बारे में सोचें और अच्छे पलों के लिए कृतज्ञता महसूस करें। अगर कोई ऐसी चीज़ थी जिसे आप अलग तरीक़े से होते देखना चाहते थे, तो उसे अपने दिमाग़ में मनचाहे तरीक़े से होते हुए देखें। जैसे ही आप सोने को हों, तब मन ही मन कहें, “मैं गहरी नींद में सोऊँगा और ऊर्जा से भरपूर होकर जागूँगा। कल का दिन मेरी ज़िंदगी का सबसे ख़ूबसूरत दिन होगा।”

शुभ रात्रि!

दिन 29

जब प्रेम संबंधों की बात आती है, तो अक्सर लोग सोचते हैं कि वे किसी ख़ास इंसान को पाना चाहते हैं। लेकिन यदि आप इस बारे में गहराई से विचार करें, तो देखेंगे कि वास्तव में वे किसी ख़ास इंसान को नहीं चाहते हैं। दरअसल वे तो एक आदर्श जीवनसाथी के साथ सुखी जीवन बिताना चाहते हैं। लेकिन इसके बावजूद लोग कोशिश करते हैं और सृष्टि को यह बताते हैं कि वह ख़ास व्यक्ति **कौन** है। यदि सृष्टि के माध्यम से यह नहीं हो रहा है, तो सृष्टि का संदेश बहुत स्पष्ट है: “मैंने बीस साल बाद तक देख लिया है और आप जिस आनंद या सुख के हक़दार हैं, वह आपको इस चाहे गये ख़ास संबंध में नहीं मिलेगा।”

हम ऐसा क्यों सोचते हैं कि हम उससे (ब्रह्माण्ड) ज़्यादा जानते हैं, जो हर चीज़ देख सकता है?

दिन 30

पृथ्वी और मानव जाति को आपकी ज़रूरत है। उन्हें आपकी ज़रूरत है, इसीलिए आप यहाँ हैं।

दिन 31

आपमें किसी भी चीज़ को आदेश देने की क्षमता है। अगर आप चाहते हैं कि नकारात्मक विचार आपसे दूर चले जाएँ, तो यह आदेश दे सकते हैं:

“दूर चले जाओ! तुम्हारा मुझमें कोई अंश नहीं है। मैं आत्मा हूँ। मैं सिर्फ़ श्रेष्ठ और पवित्र विचारों को ही रखता हूँ।”

इससे ज़्यादा सच्चे शब्द कभी नहीं बोले गए।

दिन 32

आपकी पैदाइश के पल से ही आपका एक ब्रह्मांडीय साथी होता है, जो जीवन भर आपका साथ नहीं छोड़ता है। इस साथी के अविश्वसनीय संपर्क और असीमित साधन व तरीक़े होते हैं, जिनके माध्यम से यह हर वह चीज़ कर सकता है जो आप चाहते हैं। इस साथी के लिए समय कोई बाधा नहीं है, आकार कोई समस्या नहीं है और दूरी का अस्तित्व ही नहीं है। ऐसा कुछ नहीं है, जो आपका साथी आपके लिए नहीं कर सकता।

आपको तो बस ब्रह्मांड के नियमों का पालन करना है। माँगिए और फिर सचमुच विश्वास कीजिए कि जिस पल आप माँग रहे हैं, आपकी मनचाही चीज़ आपकी हो चुकी है।

कल्पना करें - पूरा ब्रह्मांड आपकी तरफ़ से खेल रहा है!

दिन 33

क्या आप जानते हैं कि अगर आपके जीवन में बदलाव नहीं आते, तो आपका अस्तित्व ही नहीं होता? हमारी सृष्टि और इसके भीतर मौजूद हर चीज़ लगातार बदल रही है, क्योंकि हमारी सृष्टि का निर्माण ऊर्जा से हुआ है। ऊर्जा सिर्फ़ तभी अस्तित्व में रह सकती है, जब यह गतिशील हो और बदलती रहे। अगर ऊर्जा गतिशील रहना छोड़ दे, तो हमारी पूरी सृष्टि और समूचा जीवन विलुप्त हो जाएगा।

हमारा जीवन भी ऊर्जा है, इसलिए इसे भी हमेशा गतिशील रहना चाहिए और लगातार बदलते रहना चाहिए। आप अपने जीवन में गति और परिवर्तन को न तो रोक सकते हैं, न ही आपको इन्हें रोकने की कोशिश करनी चाहिए। ऊर्जा की परिवर्तनशील प्रकृति हमें जीवित रखती है। इसी की बदौलत जीवन का और हमारा विकास होता है।

दिन 34

अच्छे विचार सोचें।

अच्छे शब्द बोलें।
अच्छे काम करें।

ये तीन तरीक़े आपके लिए इतना कुछ लाएँगे, जिसकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की होगी।

दिन 35

“विचार शब्द के रूप में व्यक्त होता है। शब्द कर्म के रूप में व्यक्त होता है। यही कर्म हमारी आदत बनकर हमारे चरित्र का निर्माण करता है। इसलिए अपने विचारों पर हमेशा ध्यान दें। इसका उद्गम प्रेम से होना चाहिए, जिसमें सभी प्राणियों की परवाह करना शामिल हो।”

बुद्ध (लगभग 563 से 483 ई.पू.)

दिन 36

आकर्षण का नियम अव्यक्तिगत है। यह किसी फ़ोटोकॉपी मशीन की तरह काम करता है। हर पल आप जो सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं, यह नियम उसकी फ़ोटोकॉपी कर देगा और एक सटीक फ़ोटोकॉपी आपको भेज देगा - जो आपकी ज़िंदगी बन जाती है। इसका मतलब है कि आपके लिए अपने पूरे संसार को बदलना बहुत आसान है।

अपने बाहरी संसार को बदलने के लिए आपको तो बस अपने सोचने और महसूस करने के तरीक़े में परिवर्तन करना है, और आकर्षण का नियम उस परिवर्तन की फ़ोटोकॉपी कर देगा।

दिन 37

अपने जीवन को बदलने के लिए किसी न किसी मोड़ पर हमें यह निर्णय लेना होता है कि अब कष्ट सहन करने के बजाय हम हमेशा ख़ुश रहेंगे। हम यह सिर्फ़ एक तरीक़े से कर सकते हैं - हमें यह निर्णय लेना है कि हम प्रशंसा करने के लिए तत्पर रहेंगे।

जब हम चीज़ों के अच्छे और उजले पहलू पर ध्यान केंद्रित करने लगते हैं, तो आकर्षण का नियम प्रतिक्रिया करता है और हमारे नए विचारों की सटीक फ़ोटोकॉपी हमें भेज देता है। और फिर अच्छी चीज़ें हमारी ओर आने लगती हैं। फिर और ज़्यादा अच्छी चीज़ें, फिर और ज़्यादा...

दिन 38

हम जो भी चाहते हैं, वह चुनने के लिए पूरी तरह स्वतंत्र हैं। शक्ति अब आपके हाथों में है और आप ही यह चुन सकते हैं कि अपने जीवन में उस शक्ति का इस्तेमाल किस तरह करें। आप चुनाव कर सकते हैं:

कि आज ही अपने जीवन को ख़ुशियों से भर दें, या इसे कल तक के लिए टाल दें।

कौन-सा विकल्प बेहतर महसूस होता है? आप ही तय करें।

दिन 39

अपने जीवन की हर चीज़ के लिए कृतज्ञ रहना बहुत महत्वपूर्ण है। कई लोग अपनी किसी एक मनचाही चीज़ पर ध्यान केंद्रित कर लेते हैं और अपने पास मौजूद बाक़ी चीज़ों के लिए कृतज्ञ होना भूल जाते हैं। कृतज्ञता के बिना आप आकर्षण के नियम के ज़रिये कुछ भी हासिल नहीं कर सकते, क्योंकि अगर आपके मन से कृतज्ञता प्रकट नहीं हो रही है, तो इसका अर्थ है कि कृतघ्नता प्रकट हो रही है। कर्मठ बनें, तुरंत निर्णय लें और अपनी मनचाही चीज़ पाने के लिए अपने अस्तित्व की क्षमता का इस्तेमाल करें।

दिन 40

विज़न बोर्ड एक ऐसा साधन है, जो आपकी इच्छित वस्तु की छवि आपके मन पर अंकित कर देता है। जब आप विज़न बोर्ड की ओर देखते हैं, तो अपनी इच्छित चीज़ के चित्र की छाप अपने मन पर अंकित कर रहे होते हैं। जब आप उस बोर्ड पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो वह आपकी इंद्रियों को उत्तेजित कर आपके भीतर एक सकारात्मक भाव उत्पन्न कर देता है। तब आपके पास सृजन के दो तत्व (आपका मन और भावनाएँ) पूरी शक्ति से काम करते हैं।

दिन 41

आइंस्टाइन ने हमें बताया था कि समय सिर्फ़ भ्रम है। जब आप यह समझ लेते हैं और मान लेते हैं कि समय जैसी कोई चीज़ नहीं है, तो आप देख सकते हैं कि आप भविष्य में जो चाहते हैं, वह पहले से मौजूद है। इसीलिए अपनी इच्छा के बारे में लिखते, कल्पना करते या बोलते समय आपको वर्तमान काल का इस्तेमाल करना चाहिए। अपनी इच्छा को अपने मन, हृदय व शरीर में प्रसारित करें और उसे यहीं, और अभी साकार होता देखें।

दिन 42

“इस संसार में उस व्यक्ति से ज़्यादा प्रशंसनीय कोई नहीं है, जो किसी दूसरे का बोझ हल्का करता है।”

अज्ञात

दिन 43

आप जीवन भर रहस्य का इस्तेमाल करते रहे हैं - ऐसा कोई समय नहीं है, जब आप इसका इस्तेमाल न कर रहे हों। आप इसका प्रयोग लगातार कर रहे हैं, चाहे इसकी बदौलत आपको मनचाही चीज़ें मिल रही हों या अनचाही चीज़ें मिल रही हों। हर व्यक्ति, घटना और परिस्थिति - प्रत्येक दिन - आकर्षण के नियम के ज़रिये आपके पास आते हैं।

दिन 44

मानसिक चित्रण या कल्पना की कुंजी यह है कि आपके मन में चित्र चलते रहें और आप भी चित्र में गतिशील रहें। अगर आप किसी फ़िल्म की तरह चित्र को चलायमान रखते हैं, तो वाक़ई में बहुत जल्द मानसिक चित्रण में माहिर बन सकते हैं। अगर चित्र स्थिर है, तो उसे अपने दिमाग़ में बनाये रखना काफ़ी कठिन हो जाता है।

अपनी कल्पना को अनेक गतिविधियों के माध्यम से व्यस्त रखें। इससे आपका मन इतना मंत्रमुग्ध हो जाएगा कि किसी दूसरी चीज़ के बारे में सोच ही नहीं पाएगा।

दिन 45

जब आप इरादा करके सृजन शुरू कर रहे हों, तो एक समय में एक ही चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना अक्सर बेहतर होता है। अभ्यास करते-करते आपमें अपनी ऊर्जा का दोहन करने की अधिक शक्ति आ जाएगी और तब आप एक ही समय में कई चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम बन जाएँगे।

अपने मन की कल्पना एक आवर्धक (मेग्निफ़ाइंग) लेंस के रूप में करें, जिसमें से सूर्य की किरणें गुज़र रही हैं। जब आप इस लेंस को एक जगह पर स्थिर और केंद्रित रखते हैं, तो आग प्रज्वलित हो जाएगी। लेंस और सूर्य तथा आपके मन और सृष्टि के बीच कोई फ़र्क़ नहीं है।

दिन 46

अगर आप द सीक्रेट (रहस्य) के सिद्धांतों का इस्तेमाल शुरू करने ही वाले हैं, तो मेरी सलाह है कि पहले आप अपने अस्तित्व के स्तर पर काम करना शुरू कर दें। आप जो चाहते हैं वह माँगें और फिर अपने भीतर **कार्य** करें। अपने विचारों और भावनाओं के ज़रिये अपने अस्तित्व के स्तर को ऊपर उठाने पर **काम** करें।

अपनी आवृत्ति को सृष्टि के सामंजस्य में लाएँ। सृष्टि की आवृत्ति विशुद्ध अच्छाई की आवृति है!

दिन 47

अगर आप ज़्यादा पैसा आकर्षित करना चाहते हैं, तो सूची बना लें कि आप उस पैसे से कौन-कौन सी चीज़ें ख़रीदेंगे। अपने चारों तरफ़ उन्हीं चीज़ों के चित्र रखें, जिन्हें आप चाहते हैं। सदा यह महसूस करें कि आपकी मनचाही चीज़ें अभी आपके पास हैं। कल्पना करें कि आप अपने प्रियजनों के साथ उन चीज़ों को साझा कर रहे हैं और उनकी ख़ुशी की कल्पना करें।

अब आप सृजन कर रहे हैं!

दिन 48

घृणा की अपनी कोई शक्ति नहीं है। घृणा तो बस प्रेम का अभाव है, जिस तरह अंधकार प्रकाश का अभाव है। ग़रीबी समृद्धि का अभाव है, रोग स्वास्थ्य का अभाव है और उदासी प्रसन्नता का अभाव है। संपूर्ण नकारात्मकता और कुछ नहीं, बल्कि किसी सकारात्मकता का अभाव है।

यह सब जानना बहुत, बहुत अच्छा है।

दिन 49

“जीवन का उद्देश्य स्वयं का विकास है। हममें से प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वरूप को संपूर्ण तरीक़े से समझने के लिए यहाँ आया है।”

ऑस्कर वाइल्ड (1854-1900)

द पिक्चर ऑफ़ डॉरियन ग्रे

दिन 50

पल भर के लिए सोचें कि प्रकृति आपको हर दिन कितना कुछ देती है, ताकि आप ज़िंदा रह सकें। और इसके बावजूद प्रकृति बदले में कभी कुछ नहीं माँगती।

यही सच्चा दान है।

दिन 51

इस बारे में कोई संदेह नहीं है कि जब आप हर एक की भलाई के लिए आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करते हैं, तो आप ख़ुद को महान शक्ति से जोड़ रहे हैं। हालाँकि आप व्यक्तिगत रूप से भी इस नियम का प्रयोग कर सकते हैं, ताकि अपना जीवन पूरी तरह से जी सकें। जब आप अपना जीवन पूरी तरह से जीते हैं, तो आपके पास दूसरों को देने के लिए भी ज़्यादा होता है।

आपके दुख-दर्द से संसार को कोई मदद नहीं मिल सकती है। लेकिन आपकी ख़ुशी और पूरी तरह जिया गया जीवन संसार को बेहतर बना देता है।

दिन 52

यदि आप पूरे समय मानसिक चित्रण कर रहे हैं, फिर भी कोई परिवर्तन नहीं दिख रहा है, तो इसका मतलब है कि आप अनजाने में किसी दूसरे शक्तिशाली तरीक़े से अपने इरादे को पूरा होने से रोक रहे हैं। आप क्या सोच रहे हैं? आप कौन से शब्द बोल रहे हैं? आप कौन से कार्य कर रहे हैं? अगर आप इस बारे में आश्वस्त नहीं हैं, तो आकर्षण के नियम से यह दिखाने की माँग करें कि आप कहाँ अपने इरादे को ग़लत दिशा दे रहे हैं; और यह आपको साफ़-साफ़ दिखा देगा।

दिन 53

आप जो करते हैं, अगर उसके लिए प्रशंसा आकर्षित करना चाहते हैं, तो जीवन में दूसरों की क़द्र और प्रशंसा करते हुए आगे बढ़ें।

अगर आप किसी दूसरे में दोष निकालते हैं, तो आप दूसरों को आमंत्रित कर रहे हैं कि वे भी आपमें दोष निकालें। अगर आप किसी दूसरे की आलोचना करते हैं, तो आप आलोचना को स्वयं ही अपनी ओर ला रहे हैं। और अगर आप दूसरों की प्रशंसा करते हैं, तो स्वयं की प्रशंसा को भी अपनी ओर ले आएँगे। आपको पहले स्वयं में अपने मनचाहे गुण को प्रमुख बनाना होता है, तभी आप इसे अपने बाहरी जगत में आकर्षित कर सकते हैं।

दिन 54

पूरा संसार और आपके दिन भर के हर पल का प्रत्येक विवरण आपको आपके भीतर की स्थिति दिखा रहा है। आप किस स्तर पर हैं, इसका प्रमाण आपको अपने जीवन में आए लोगों, परिस्थितियों और आपके आसपास घट रही घटनाओं के ज़रिये मिल जाएगा।

आपके भीतर जो कुछ है, जीवन आपको आईने में उसी का प्रतिबिंब दिखा रहा है।

दिन 55

यदि कोई व्यक्ति किसी दूसरे के बारे में नकारात्मक सोचता है, तो वही नकारात्मक विचार कई गुना होकर उसकी ओर लौटते हैं। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि कितने लोग किसी के बारे में नकारात्मक सोच रहे हैं; अगर वह व्यक्ति आनंद में है, तो वे विचार उस तक कभी नहीं पहुँच सकते, क्योंकि ऐसे विचार एक अलग आवृत्ति पर स्पंदित होते हैं। वे सारे नकारात्मक विचार कई गुना होकर उन्हीं लोगों की ओर लौट जाएँगे, जो उन्हें सोच रहे थे।

कोई भी व्यक्ति अपने विचारों के ज़रिये हमारे जीवन में नकारात्मकता नहीं ला सकता, जब तक कि हम अपनी आवृत्ति को घटाकर उसकी नकारात्मकता के स्तर तक न ले जाएँ।

दिन 56

"हम हर समय ज़्यादा या कम तीव्रता के विचार सृष्टि में भेज रहे हैं, और उन्हीं विचारों के परिणाम भी भोग रहे हैं। न सिर्फ़ हमारी विचार तरंगें हमें और दूसरों को प्रभावित कर रही हैं, बल्कि उनमें एक आकर्षण शक्ति भी होती है। जो भी विचार हमारे मन में सबसे ऊपर होता है, उसी के अनुरूप दूसरों के विचार, वस्तुएँ, परिस्थितियाँ, लोग और 'क़िस्मत' हमारी ओर आकर्षित होते हैं।"

विलियम वॉकर ऐटकिन्सन

(1862-1932)

थॉट वाइब्रेशन

दिन 57

गहरी कृतज्ञता का अनुभव करने के लिए एक जगह बैठ जाएँ और उन चीज़ों की सूची बनाएँ, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं। इसमें तब तक लिखते रहें, जब तक कि आपकी आँखें आँसुओं से न छलकने लगें। जब आँसू निकल पड़ते हैं, तो आपको अपने हृदय में और अपने भीतर पूरी तरह सबसे सुंदर भावना महसूस होगी। यही सच्ची कृतज्ञता की भावना है। एक बार जब आप यह भाव महसूस कर लेंगे, तो समझ जाएँगे कि इसे दोबारा कैसे उत्पन्न किया जाए।

कृतज्ञता की इस भावना को आप दिन में जितनी बार चाहें, उत्पन्न कर सकते हैं। बहुत कम समय में आप यह भावना किसी भी समय, लगभग तुरंत ही लाने में सक्षम हो जाएँगे।

अभ्यास के द्वारा आप वहाँ तक पहुँच जाएँगे।

दिन 58

माँगें, विश्वास करें, प्राप्त करें - बस ये तीन सरल चरण अपनाकर आप अपनी मनचाही चीज़ का सृजन कर सकते हैं। हालाँकि, अक्सर दूसरा चरण विश्वास करना सबसे मुश्किल हो सकता है। लेकिन यह ऐसा सबसे बड़ा क़दम है, जो आप कभी उठा सकते हैं। विश्वास करने में शक का कोई स्थान नहीं होता है। विश्वास करने में इंसान डगमगाता नहीं है। विश्वास करने का मतलब है पूरी निष्ठा होना। विश्वास करने का मतलब है अटल रहना, चाहे बाहरी जगत में कुछ भी हो रहा हो।

जब आप विश्वास करने में माहिर हो जाते हैं, तो आप अपने जीवन पर नियंत्रण हासिल कर लेते हैं।

दिन 59

क्या आप जानते हैं कि जब आप यह पता लगाने की कोशिश करते हैं कि आपकी इच्छा "कैसे" पूरी होगी, तो आप दरअसल अपनी इच्छा को ख़ुद से दूर कर रहे हैं? जब आप यह पता लगाने की कोशिश करते हैं कि आप अपनी इच्छा को "कैसे" पूरी कर सकते हैं, तो आप सृष्टि को यह स्पष्ट संदेश भेज रहे हैं कि आपके पास अपनी मनचाही चीज़ नहीं है। और अगर आप अपनी मनचाही चीज़ की सही तरंगें प्रेषित नहीं कर रहे हैं, तो सृष्टि को आपकी मनचाही चीज़ आप तक पहुँचाने का संकेत कैसे मिल सकता है?

दिन 60

आप सृष्टि के प्रसारण केंद्र हैं। आप सृष्टि के पास हर पल तरंगें भेज रहे हैं और आपके पास हर पल प्रसारण भी लौट कर आ रहा है। आप जो चाहते हैं, उसकी प्राप्ति के लिए आपको अपनी इच्छा के प्रसारण को बीच में टूटने नहीं देना है। इसके लिए आपको बस अपने अंदर यह विश्वास रखना होता है कि आपकी इच्छा साकार हो चुकी है।

लेकिन अगर आप ये सोचने लगते हैं कि आपकी मनचाही चीज़ आपके पास नहीं है, और शंका करने लगते हैं, तो इसका मतलब है कि आपने प्रसारण रोक दिया है। सृष्टि तक आपका मूल संकेत नहीं पहुँच पाया है। इसके बजाय सृष्टि के पास आपका नया संकेत पहुँच गया है कि आपके पास आपकी मनचाही चीज़ नहीं है। सृष्टि आपके नए संकेत पर अचूक प्रतिक्रिया करती है और आपको वही मिलता है, जो आप प्रसारित कर रहे हैं: मेरी मनचाही चीज़ नहीं है!

आपको तो बस उस स्थिति में वापस लौटना है कि आपके पास आपकी मनचाही चीज़ है; फिर सृष्टि इसे आप तक पहुँचा देगी।

दिन 61

सृष्टि के पास आपका सपना साकार करने के अनेक तरीक़े हैं। मैं आपको आश्वस्त कर सकती हूँ कि जब आप अपने अंदर किसी सपने का सृजन कर लेते हैं, तो यह बाहरी संसार में किसी ऐसे तरीक़े से प्रकट हो जाएगा, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते थे।

बस अपने सपने का सृजन करते रहें और बाक़ी का काम सृष्टि के भरोसे छोड़ दें।

दिन 62

मैं ने नज़दीक का चश्मा हटाने के लिए द सीक्रेट का इस्तेमाल कैसे किया?

मैंने यह माँग की और फिर बग़ैर चश्मे के हर स्थिति में ख़ुद की कल्पना करने लगी। मेरी आँखों की रोशनी तीन दिनों में ही ठीक हो गई। मैंने उन तीन दिनों पर बिलकुल ग़ौर नहीं किया, क्योंकि मैं **जानती थी** कि यह तो उसी पल हो गया था, जिस पल मैंने उसकी माँग की थी। अगर मैं इस बात पर ग़ौर करती कि इसमें तीन दिन लग गए, तो मेरा ध्यान इस बात पर केंद्रित होता कि यह काम अभी तक नहीं हुआ है। मैंने पूरी तरह विश्वास किया और मैं **जानती थी** कि यह हो चुका है। मुझमें पूरा विश्वास था। मैं आसानी से यह कह सकती थी कि यह अहसास होने में मुझे तीन दिन लग गए कि मेरी आँखें स्पष्ट रूप से देख रही थीं या शायद मुझे स्पष्ट दृष्टि से तालमेल बैठाने में तीन दिन लग गए। यह सच होना ही था, क्योंकि मैं जानती थी कि जिस पल मैंने माँगा, यह मुझे दे दिया गया था और इस बारे में मुझे ज़रा भी शंका नहीं थी। ऐसा मानने के कारण ही मेरी आँखों की रोशनी तीन दिनों में ही सही हो गई।

दिन 63

"अगर हम अच्छा जीवन जीते हैं, तो हमारा समय भी अच्छा रहता है। हम जैसे होते हैं, वैसा ही समय भी होता है।"

सेंट ऑगस्टाइन ऑफ़ हिप्पो (354-430)

दिन 64

हम अपनी ओर कभी कोई चीज़ आकर्षित नहीं कर सकते, जब तक कि हम उन चीज़ों के लिए कृतज्ञ न हों, जो हमारे पास पहले से ही हैं। सच तो यह है कि अगर कोई व्यक्ति हर चीज़ के लिए पूरी तरह से कृतज्ञ है, तो उसे कभी कोई चीज़ माँगने की ज़रूरत ही नहीं पड़ेगी, क्योंकि वह उसके माँगने से पहले ही उसे दे दी जाएगी।

यही कृतज्ञता की शक्ति है।

दिन 65

आपको तो बस माँगना है और विश्‌वास करना है। इसके बाद ख़ुद को अच्छाई को ग्रहण करने वाली तरंगों के स्तर पर लाना है। दरअसल इसके बाद आपको और कुछ करने की ज़रूरत ही नहीं पड़ेगी। चीज़ों को सक्रिय करने का काम सृष्टि कर देगी, जिसमें आपको सक्रिय करना भी शामिल है।

जब आप कुछ माँगते हैं और उस पर विश्‌वास करते हैं, तो आप स्वयं को रास्ते से हटा रहे हैं, ताकि सृष्टि अपना काम कर सके।

दिन 66

नकारात्मक विचारों की ज़रा भी चिंता न करें और उन्हें नियंत्रित करने की कोशिश न करें। आप तो बस इतना करें कि हर दिन केवल अच्छे विचारों को ही अपने मन में जगह देना शुरू कर दें। हर दिन जितने ज़्यादा अच्छे विचारों के बीज बो सकें, उतने बो दें। जब आप अच्छे विचार सोचना शुरू कर देते हैं, तो अधिक से अधिक अच्छे विचारों को आकर्षित करने लगते हैं और अच्छे विचार अंततः नकारात्मक विचारों को पूरी तरह से मिटा देंगे।

दिन 67

अगर आप चाहते हैं कि सृष्टि आपको जीवन में ख़ुशनुमा और बेहतर चीज़ें दे, तो आपको अपने चारों ओर देखना होगा तथा अच्छी चीज़ों की क़द्र अभी और यहीं करनी होगी। इस वक़्त आप जिस स्थिति में हैं, वहीं अच्छी चीज़ें खोजें और स्वयं को मिले वरदानों को गिनें। असंतुष्टि से जीवन में ख़ुशनुमा और बेहतर चीज़ें नहीं आएँगी। असंतुष्टि आपको वहीं स्थिर कर देती है, जहाँ आप हैं। दूसरी ओर, आपके पास जो है, उसकी कद्र करने से ज़्यादा ख़ुशनुमा और बेहतर चीज़ें आपकी ओर आकर्षित होती हैं।

याद रखें कि आप एक चुंबक हैं! प्रशंसा से प्रशंसा आकर्षित होती है!

दिन 68

जब ऊर्जा का कोई बड़ा परिवर्तन हमारे जीवन को प्रभावित करता है, तो हम अक्सर उस पर "बुरे" का ठप्पा लगा देते हैं और उस परिवर्तन का प्रतिरोध करके अपने लिए दुख, दर्द और कष्ट पैदा कर लेते हैं। लेकिन आपके पास विकल्प हमेशा रहता है।

सृष्टि का कभी भी सिर्फ़ एक ही तरीक़ा नहीं रहता। चाहे जो हुआ हो, आप कभी भी इतनी परेशानी में नहीं हो सकते कि बाहर निकलने का कोई तरीक़ा ही न हो। आपके जीवन की हर परिस्थिति और पल में आपके लिए दो रास्ते उपलब्ध होते हैं। ये दो रास्ते हैं सकारात्मक और नकारात्मक। और **आप** ही चुनाव करते हैं कि आप किस रास्ते पर चलेंगे।

दिन 69

जब आप ख़ुशी और सुंदर जीवन माँगें, तो सिर्फ़ स्वयं के लिए ही न माँगें, बल्कि सभी के लिए माँगें। जब आप कोई बेहतर चीज़ माँगें, तो सिर्फ़ अपने लिए ही न माँगें, बल्कि सभी के लिए माँगें। बेशक अपने लिए समृद्धि और स्वास्थ्य माँगें, लेकिन इसके साथ ही ये सभी के लिए माँगें।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि अगर छह अरब लोग आपके लिए ये चीज़ें माँगें, तो क्या होगा?

दिन 70

“अगर किसी इंसान का मन शुद्ध है, तो उसके आसपास का माहौल भी शुद्ध बन जाएगा।”

बुद्ध (लगभग 563 से 483 ई.पू.)

दिन 71

यह समझने के लिए कि आपके मन में स्वाभाविक रूप से विचार कैसे आ जाते हैं और आपको पता भी नहीं चलता, इसी समय रुक जाएँ, अपनी आँखें बंद कर लें और दस सेकेंड तक एक भी विचार न सोचें।

यदि विचारों को रोकने के निर्णय के बावजूद ये आपके मन में आ रहे हैं, तो यह इस बात का प्रमाण है कि आपके जीवन में जो विचार आते हैं उनके बारे में आपको पता भी नहीं चल रहा। अगर आपका मन आपका आदेश पाकर दस सेकेंड भी नहीं रुक सकता, तो क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि यह एक दिन में कितने सारे विचार उत्पन्न करता होगा?

आप इस स्थिति को बदल सकते हैं और अपने मन के मालिक बन सकते हैं। इसके लिए आपको बस एक प्रक्रिया का अभ्यास करना है कि दस सेकेंड तक एक भी विचार नहीं सोचेंगे। बहुत ही कम समय में आप दस सेकेंड तक, पंद्रह सेकेंड तक, तीस सेकेंड और उसके आगे तक सारे विचार रोकने में सक्षम हो जाएँगे। अंततः आप उस स्थिति में पहुँच जाएँगे, जहाँ यह निर्णय लेना आपके हाथ में होगा कि आप कोई विचार सोचेंगे या नहीं। जब आप अपने मन के स्वामी बन जाते हैं, तो आपको असीम शांति का आभास होगा, जो अवर्णनीय है। इसके अलावा आप आकर्षण के नियम के स्वामी भी बन जाएँगे। ज़रा इसकी कल्पना करके देखें!

दिन 72

अगर आप इस विचार पर अटके हैं कि आपको “पैसे की ज़रूरत” है तो आप पैसे की ज़रूरत को ही आकर्षित करते रहेंगे। आपको पैसे के बिना **इसी समय** ख़ुश होने, **इसी समय** अच्छा महसूस करने और **इसी समय** ख़ुश रहने का तरीक़ा खोजना चाहिए, क्योंकि इन्हीं अच्छी भावनाओं की बदौलत आपके मन में पैसे होने का अहसास आएगा।

पैसा ख़ुशी नहीं लाता है - लेकिन ख़ुशी पैसा लाती है।

दिन 73

अगर अब तक आपका जीवन श्रेष्ठ रहा है, जहाँ हर चीज़ बिलकुल सही हुई है, तो हो सकता है कि आपमें अपना जीवन बदलने का प्रबल संकल्प और कामना न हो। दरअसल “नकारात्मक” लगने वाली तमाम चीज़ें ही हमारे अंदर हालात बदलने की विशाल इच्छा जगाती हैं। आपके भीतर उठने वाली बड़ी कामना किसी चुंबकीय ज्वाला जैसी होती है और यह बहुत शक्तिशाली होती है।

हर उस चीज़ के लिए कृतज्ञ बनें, जिसकी बदौलत उस ज्वाला ने आपके भीतर की विशाल इच्छा को सुलगाया, क्योंकि इच्छा की वह ज्वाला ही आपको शक्ति व संकल्प देगी, जिससे आप अपना जीवन बदल पाएँगे।

दिन 74

आपके बोले गए हर शब्द की एक आवृत्ति तरंगें होती है और जिस पल आप उन्हें बोलते हैं, वे सृष्टि में प्रवाहित हो जाती हैं। चूँकि आकर्षण का नियम हर आवृत्ति पर प्रतिक्रिया करता है इसलिए यह आपके शब्दों पर भी प्रतिक्रिया करता है। जब आप अपने जीवन की किसी स्थिति का वर्णन करने के लिए “वीभत्स,” “भयानक” या “दर्दनाक” जैसे नकारात्मक शब्द बोलते हैं, तो आप उतनी ही सशक्त आवृत्ति बाहर भेज रहे होते हैं। अब आकर्षण के नियम को प्रतिक्रिया करनी होगी और उसी आवृत्ति को आपकी ओर लाना होगा।

यह नियम तटस्थ है, और बस आप जिस आवृत्ति पर होते हैं उसी से मेल खाता है। क्या आप देख सकते हैं कि यह कितना महत्वपूर्ण है कि आप सिर्फ़ मनचाही चीज़ों के बारे में ही प्रबल रूप से बोलें और अनचाही चीज़ों के बारे में शक्तिशाली शब्दों का इस्तेमाल न करें?

दिन 75

आपकी मनचाही चीज़ इसी समय आपके पास है, अपने अंदर यह भावना उत्पन्न कर लें और इसे महसूस करते रहें। यह संसार की सबसे अद्भुत भावना है। इस भावना का अभ्यास करते रहेंगे, तो यह ज़्यादा मज़बूत बनती जाएगी। आप यह महसूस करने लगेंगे कि आपकी मनचाही चीज़ें आपके पास पहले से हैं। जब आप यह कर लेते हैं, तो नियम को प्रतिक्रिया करनी ही होगी।

याद रखें, इस नियम ने जिस भी काम का ज़िम्मा लिया है उसमें कभी नाकाम नहीं रहा है और आपके मामले में भी नहीं होगा।

दिन 76

जब आप छोटे बच्चे थे और स्वाँग रचने वाला खेल खेलते थे, तो क्या आपको याद है कि आप अपनी कल्पना पर कितना विश्वास करते थे? जब भी आप कोई चीज़ प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको यही करना चाहिए। गोपनीय तरीक़े से, मन ही मन यह दिखावा करें कि आपकी मनचाही चीज़ आपके पास पहले से है। मिसाल के तौर पर, अगर आप मित्र चाहते हैं, तो यह सोचें या दिखावा करें कि आपके पास इसी समय बेहतरीन मित्र हैं।

जिस पल आप इस बात पर ध्यान देना छोड़ देते हैं कि आपके पास अच्छे मित्र नहीं है और यह कल्पना कर महसूस करते हैं कि अब आपके पास अधिक अच्छे दोस्त हैं, तो आपके बेहतरीन दोस्त बनने लगेंगे।

यह आसान फ़ॉर्मूला हर चीज़ पर लागू होता है।

दिन 77

"मनुष्य वही होता है, जिस बात में वह विश्वास करता है।"

ऐंटन चेख़ोव (1860-1904)

द नोटबुक ऑफ़ ऐंटन चेख़ोव

दिन 78

आकर्षण के नियम में माहिर बनने में आप कितनी प्रगति करेंगे, यह इस बात को जानने और फिर इसका अभ्यास करने पर निर्भर है कि आपके लिए सबसे अच्छी तरह क्या काम करता है।

आपके जीवन में अभी जो कुछ भी हो रहा है, उसके ज़रिये आप हर दिन यह देख सकते हैं कि आप क्या सोच रहे हैं। आपका पूरा संसार एक फ़िल्म है, जो आपको दिखा रही है कि आप कैसे आगे बढ़ रहे हैं। आप अँधेरे में नहीं हैं - आपको फ़ीडबैक मिल रहा है। फ़ीडबैक से सीखें। देखें कि आपको कौन सी चीज़ आसानी से मिली थी। फिर इस बारे में सोचें कि आपने क्या किया था, जिससे वह चीज़ आसानी से आपकी ओर आ गई।

स्वयं को जानें और आप आकर्षण के नियम के स्वामी बन जाएँगे।

दिन 79

ख़ुशी हमारे अस्तित्व की स्वाभाविक अवस्था है। नकारात्मक विचार सोचने, नकारात्मक शब्द बोलने और दुखी रहने में बहुत सारी ऊर्जा लग जाती है। आसान रास्ता है अच्छे विचार रखना, अच्छे शब्द बोलना और अच्छे कार्य करना।

आसान रास्ता चुनें।

दिन 80

हज़ारों वर्षों पहले की प्राचीन बुद्धिमत्ता ने हमें कृतज्ञता के बारे में एक सत्य सिखाया है। हर धर्म धन्यवाद देने को कहता है। संसार के सभी ऋषि-मुनियों और संतों ने अपनी सारी नसीहतों में कृतज्ञता का प्रयोग बताया है। अब तक जितने भी महानतम लोग हुए हैं, उन्होंने हमें कृतज्ञता का मार्ग दिखाया है और इसकी मिसाल बनकर ही वे हमारे इतिहास के प्रकाश स्तंभ बने हैं।

निश्चित रूप से इसीलिए आइंस्टाइन हर दिन सैकड़ों बार "धन्यवाद" कहते थे!

दिन 81

आकर्षण का नियम किसी विशाल फ़ोटोकॉपी मशीन जैसा होता है। यह आपको ठीक वही देता है, जो आप सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं। अगर आपके जीवन में ऐसी चीज़ें आ रही हैं, जिन्हें आप नहीं चाहते हैं, तो यह तय है कि ज़्यादातर वक़्त आप अपने विचारों या अपनी भावनाओं के बारे में जागरूक नहीं रहते हैं। अपनी भावनाओं के बारे में जागरूक बनें, ताकि जब आप अच्छा महसूस न कर रहे हों, तो आप रुककर अपनी भावनाओं में बदलाव ला सकें। और यह काम कैसे करें? ऐसे विचार सोचें, जिनसे आपको अच्छा महसूस हो।

याद रखें, यह संभव ही नहीं है कि आप अच्छे विचार सोचें और बुरा महसूस करें, क्योंकि आपकी भावनाएँ आपके विचारों का परिणाम होती हैं।

दिन 82

दृढ़ कथन का प्रभावी इस्तेमाल पूरी तरह इस बात पर निर्भर करता है कि उन्हें कहते समय आप उन पर कितना विश्वास करते हैं। यदि कोई विश्वास नहीं है, तो दृढ़ कथन महज कोरे शब्द हैं, जिनमें कोई शक्ति नहीं है। विश्वास ही आपके शब्दों को शक्ति देता है।

जब आप अपनी बात पर विश्वास करते हैं तो आप उसका सृजन भी कर देते हैं, चाहे वह जो भी हो।

दिन 83

“आप जिस भी शब्द का इस्तेमाल करते हैं, उसमें एक शक्तिशाली अंकुर होता है। यह अंकुर उस दिशा में फैल जाता है, जिधर आपका शब्द संकेत करता है। अंततः यह विकसित होकर भौतिक अभिव्यक्ति में बदल जाता है। मिसाल के तौर पर, आप चैतन्य आनंद की कामना करते हैं। इसलिए ‘आनंद’ शब्द को मन ही मन, लगातार और ज़ोर देकर दोहराएँ। ‘आनंद’ शब्द के दोहराव से उस कंपन की गुणवत्ता तय होती है, जिससे आनंद का अंकुर फैलता है और एक समय ऐसा आता है, जब आपका पूरा अस्तित्व आनंदमय हो जाता है। यह कोरी कल्पना नहीं, बल्कि एक सत्य है।”

जेनेवीव बेहरेंड (1881-1960)

यॉर इनविज़िबल पावर

दिन 84

दिन में जिस भी समय आपको याद आए, तो कहें "**मैं आनंद हूँ**।" चाहें तो इसे दिन में सैकड़ों बार दोहराएँ। इसे अक्सर कहें, लेकिन बहुत धीरे से। हर शब्द पर बराबर ज़ोर दें। **मैं — आनंद — हूँ**। धीरे-धीरे बोलते समय इन शब्दों का अर्थ महसूस करें और अपने भीतर आनंद की ज़्यादा से ज़्यादा भावना महसूस करें। हर दिन उस भावना को बढ़ाते जाएँ। फिर आप इसमें बेहतर और बेहतर होते जाएँगे।

बाहरी परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया करने के बजाय अपने भीतर उससे अधिक आनंद महसूस करें, बाहरी परिस्थितियाँ अपने आप बदल जाएँगी।

आनंद ही आनंद को आकर्षित करता है।

दिन 85

आप जिस भी व्यक्ति को जानते हैं, प्रत्येक के बारे में सारी अच्छी बातें लिख लें। अपने बारे में सभी अद्भुत बातों की एक लंबी सूची बनाएँ। जहाँ भी जाएँ, लोगों की प्रशंसा करें। जो भी देखें, उसकी प्रशंसा करें। जिन लोगों से मिलें, सबके लिए सुखद अहसास का कारण बनें और अपने रवैये से उनका दिन बेहतर बना दें। हर मोड़ पर "धन्यवाद" कहें। प्रशंसा और कृतज्ञता के साथ चलें, बोलें, सोचें और साँस लें।

जब आप यह करते हैं, तो आपका बाहरी जीवन बदल जाएगा और आपकी अंदरूनी अवस्था का प्रतिबिंब दिखाने लगेगा।

दिन 86

आकर्षण का नियम अचूक है और हर व्यक्ति को वही मिल रहा है जो वह माँग रहा है, हालाँकि ज़्यादातर समय हर व्यक्ति को इस बारे में जानकारी ही नहीं होती है कि वह अनचाही चीज़ें माँग रहा है। इस नियम की यही सुंदरता है कि यह बहुत प्रतिक्रियाशील है और हर पल देता रहता है, ताकि हम अपने जीवन का अनुभव कर सकें।

यह नियम कभी नहीं बदलता है - हमें यह सीखना होता है कि हम इस नियम के सामंजस्य में कैसे रहें। यह हर इंसान के लिए सबसे बड़ा कार्य है।

दिन 87

आप अपने जीवन को स्वर्ग स्वरूप बना सकते हैं, लेकिन इसे करने का एकमात्र तरीक़ा यह है कि पहले आप अपने भीतर स्वर्ग बना लें। इसका कोई दूसरा तरीक़ा नहीं है।

आप कारण हैं; आपका जीवन परिणाम है।

दिन 88

जब आप किसी समस्याग्रस्त व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप उसकी या ख़ुद की मदद नहीं कर रहे हैं, क्योंकि आप दोनों ही मिलकर समस्या की ऊर्जा को बढ़ा रहे हैं। आप दोनों अपनी ओर "समान" समस्याओं को आकर्षित भी कर रहे हैं।

इसे जानने के बाद यह बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है कि आप और वह व्यक्ति उस चीज़ पर ध्यान केंद्रित करें, जिसे आप दोनों चाहते हैं। समस्याग्रस्त व्यक्ति को समस्या या अनचाही चीज़ के बजाय उपाय या मनचाही चीज़ के बारे में बोलने के लिए प्रोत्साहित करें। समस्या उत्पन्न ही इसलिए हुई है, क्योंकि वह व्यक्ति अनचाही चीज़ों के बारे में सोच या बोल रहा था, और इस क्रम को रोकना ज़रूरी है। अपने क़रीबी लोगों को प्रोत्साहित कर उनकी मदद करें जिससे वे मनचाही चीज़ों के बारे में बोलें। समाधान हमेशा यही होता है।

दिन 89

नकारात्मक विचार आपका मूल या वास्तविक स्वरूप नहीं हैं। आपकी सच्ची प्रकृति हर तरह से अच्छी है। इसलिए जब संयोग से कोई नकारात्मक विचार आ जाए, तो ख़ुद से कहें, “ये विचार मेरे नहीं हैं और मुझसे संबंधित नहीं हैं। मैं केवल अच्छाई ही हूँ और मेरे मन में ख़ुद के तथा हर एक के प्रति सिर्फ़ अच्छे विचार ही रहते हैं।”

अब आप सच बोल रहे हैं!

दिन 90

नकारात्मक विचारों को रोकने का एक तरीक़ा यह है: अपने ध्यान को अपने हृदय पर केंद्रित करें। गहरी साँस लें और हृदय पर ध्यान केंद्रित करें। अपने हृदय में प्रेम महसूस करने पर पूरी तरह एकाग्रचित्त हो जाएँ। साँस छोड़ते समय भी हृदय पर ध्यान केंद्रित रखें और हृदय में प्रेम महसूस करने पर एकाग्रचित्त रहें। इसे सात बार दोहराएँ।

अगर आप इसे सही तरीक़े से करेंगे, तो आपको अपने मन और पूरे शरीर में बहुत बड़ा फ़र्क़ महसूस होगा। आप ज़्यादा शांतिपूर्ण तथा तनावरहित महसूस करेंगे और आप उन नकारात्मक विचारों को रोक देंगे।

दिन 91

“हमारे स्वयं के विचारों के अलावा कोई भी चीज़ पूरी तरह हमारे नियंत्रण में नहीं है।”

रेने देकार्त (1596-1650)

दिन 92

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि यह हमारे विचार और भावनाएँ आकर्षण के नियम के साथ मिलकर सृजन करते हैं। आप इन दोनों को अलग-थलग नहीं कर सकते। यह भी याद रखें कि आपकी भावनाएँ आपकी समस्त आवृत्ति तरंगों का सार बता रही हैं और यह भी कि आप इस पल क्या सृजन कर रहे हैं।

तो आप इस वक़्त कैसा महसूस कर रहे हैं? क्या आप इससे ज़्यादा अच्छा महसूस कर सकते हैं? तो फिर इस वक़्त बेहतर महसूस करने के लिए जो कुछ कर सकते हों, करें।

दिन 93

आप जब भी गाड़ी से कहीं जाएँ, तो सृष्टि की शक्ति का इस्तेमाल करें। यात्रा शुरू करने से पहले यह इरादा कर लें कि ट्रैफ़िक बाधारहित रहेगा, आप तनावरहित व ख़ुश होंगे और सही समय पर गंतव्य स्थान तक पहुँच जाएँगे।

शुभ यात्रा!

दिन 94

अपने जीवन में न्यायोचित आदान-प्रदान के नियम को शामिल कर लेना आकर्षण के नियम को जीवन में उतारना है।

व्यवसाय और निजी जीवन में हमेशा न्यायोचित आदान-प्रदान सुनिश्चित करें। व्यवसाय में आपको जितना पैसा मिलता है, हमेशा उससे अधिक मूल्य की सेवाएँ/प्रदर्शन देने की कोशिश करें। अपने निजी जीवन में आपको जो मिला है, उसे हमेशा लौटाएँ। अगर आपको दूसरों से उस वक़्त समर्थन मिला था, जब आपको उसकी ज़रूरत थी और फिर कोई आपसे समर्थन माँगता है, तो ख़ुद को मिले समर्थन को लौटाना सुनिश्चित करें। आपकी ओर सारा समर्थन सृष्टि के ज़रिये आता है, इसलिए जब आप समर्थन लौटाते हैं, तो आप सृष्टि को लौटा रहे हैं।

यह न्यायोचित आदान-प्रदान के नियम के अनुसार जीना है और यह आकर्षण के नियम के अनुसार जीना भी है।

दिन 95

आपका जीवन आपके हाथों में है, लेकिन आपको अपने विचारों पर नियंत्रण हासिल करना सीखना ही होगा। डर, असफलता और शंकाओं की सारी समस्याएँ इसलिए हैं, क्योंकि आपका **मन** आप पर शासन कर रहा है। आपका मन हावी है और आप अपने अनियंत्रित नकारात्मक विचारों के ग़ुलाम भी हैं और शिकार भी। यह बड़ी सीधी सी बात है। अपने मन और विचारों की बागडोर थामें। हर दिन, हर पल अपने विचारों पर नज़र रखें।

जब भी कोई नकारात्मक विचार आए, तो उसे दूर भगा दें। किसी अच्छी चीज़ के बारे में सोचकर नकारात्मक विचार को जड़ें न जमाने दें। ज़्यादा से ज़्यादा अच्छे विचार सोचें और जल्द ही वे अपने आप आने लगेंगे।

दिन 96

अपने मन को स्थिर करने के लिए हर दिन अपनी आँखें बंद करके बैठें और बस विचारों को देखते रहें। विचारों का बिल्कुल प्रतिरोध न करें, बस उन्हें मन में आते देखते रहें। जब आप हर विचार पर निगाह रखेंगे, तो वह ग़ायब होने लगेगा। इसका हर दिन अभ्यास करेंगे, तो आप इसमें बेहतर होते जाएँगे। आप पाएँगे कि आपका मन पाँच सेकंड तक, फिर दस सेकंड तक और फिर बीस सेकंड तक बिना किसी विचार के रहने लगेगा।

जब आप अपने मन को स्थिर होने का आदेश देंगे और वह मान लेगा, तो कल्पना करें कि आपके पास अपनी मनचाही चीज़ का सृजन करने की कितनी शक्ति होगी।

दिन 97

हमेशा याद रखें कि आपकी भावनाएँ आपकी ख़ातिर आपके विचारों की निगरानी कर रही हैं। आपकी भावनाएँ आपको बता रही हैं कि क्या आप ऐसे विचार सोच रहे हैं जो आपके लिए अच्छे हैं या फिर ऐसे विचार सोच रहे हैं, जो आपके लिए अच्छे नहीं हैं। आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इस बारे में अगर आप अधिकाधिक चेतन बन जाते हैं, तो आप इस बारे में भी जागरूक बन जाएँगे कि आप कैसे विचार सोच रहे हैं। आपकी भावनाएँ आपको लगातार संदेश भेज रही हैं।

अपने भीतर की बात सुनें!

दिन 98

“हर चीज़ का उद्गम हमारे मन में ही है और जिसे आप बाहर खोज रहे हैं, वह पहले से आपके पास है। कोई भी व्यक्ति किसी विचार को भविष्य में नहीं सोच सकता। किसी चीज़ के बारे में आपका विचार ही उसकी शुरूआत होती है।”

जेनेवीव बेहरेंड (1881-1960)

यॉर इनविज़िबल पावर

दिन 99

आप जो भी करते हैं, उसमें कभी अकेले नहीं होते, जब तक कि आप ख़ुद को अकेला न मान लें। यह किसी के लिए भी एक भयावह विचार है। जब आप जान लेते हैं कि आपके पास सृष्टि की शक्ति है, जो आपके हर विचार पर प्रतिक्रिया कर रही है और हर चीज़ हासिल करने में आपकी मदद करने का इंतज़ार कर रही है, तो आपका डर ग़ायब हो जाएगा।

आपके पास सबसे बड़ा साथी है, जिसकी पहुँच हर जगह व्याप्त ऊर्जा तक है। कोई भी इसकी रूकावट नहीं बन सकता - और आपको तो अपने सर्वव्यापी साथी के लिए बस इतना करना है कि उस पर विश्वास करें।

दिन 100

आनंद हमारी स्वाभाविक अवस्था है, और आप यह बात जानते हैं, क्योंकि जब आप इसकी विपरीत अवस्था में होते हैं तो आपको बुरा महसूस होता है। अगर आप सचमुच आनंद की अवस्था में हैं, तो क्या आप देख सकते हैं कि स्वाभाविक रूप से आनंदित रहने में जितनी ऊर्जा लगती है, नकारात्मकता उत्पन्न करने में आपको उससे कहीं ज़्यादा ऊर्जा लगानी पड़ती है?

दिन 101

अपने फ़ायदे के लिए आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करने का एक और आसान तरीक़ा यह है:

हर रात सोने से पहले अपने मन में दिन के अच्छे पलों को दोहराएँ और उनमें से प्रत्येक के लिए दिल से धन्यवाद दें। अगले दिन के बारे में भी सोचें और यह मान लें कि यह शानदार होने वाला है, कि यह प्रेम और आनंद से भरपूर होने वाला है और सारी अच्छाई आपकी ओर आने वाली है। यह मान लें कि यह आपके जीवन का सर्वश्रेष्ठ दिन होने वाला है। फिर जब आप सुबह जागें, तो बिस्तर छोड़ने से **पहले** दिनभर के लिए अपने कार्यों का स्मरण करें और गहरा धन्यवाद दें, मानो आपने उन सभी को पूर्ण कर लिया हो।

दिन 102

“अगर” शब्द में शंका की शक्तिशाली तरंगें होती हैं। जब आप अपनी मनचाही चीज़ के बारे में सोच या बोल रहे हों, तो अपनी शब्दावली से “अगर” शब्द हटा दें। क्या आप देख सकते हैं कि जब आप “अगर” शब्द का इस्तेमाल करते हैं, तो आपको यह यक़ीन नहीं होता है कि आपकी मनचाही चीज़ आपके पास आ चुकी है?

आकर्षण का नियम आपको अपनी मनचाही चीज़ तब तक नहीं दे सकता, जब तक आप “अगर” शब्द से शंका प्रकट करते रहेंगे। आप जो चाहते हैं, उसके बारे में सोचते या बोलते समय केवल “जब” शब्द का इस्तेमाल करें; “जब यह होता है,” “जब मैं यह करता हूँ,” “जब मैं वहाँ रहता हूँ,” “जब यह आता है,” “जब मेरे पास वह होता है।” **जब, जब, जब**!

दिन 103

चाहे आप यह बात जानते हों या नहीं, आज आप सृष्टि के कैटलॉग से अपने आने वाले कल के लिए ऑर्डर दे रहे हैं। आज आपके प्रबल विचार और भावनाएँ एक आवृत्ति का निर्माण कर रहे हैं, जो आपके आने वाले कल के जीवन को अपने आप तय कर देते हैं।

इस वक़्त और आज के पूरे दिन अच्छा महसूस करें; आपका कल अपने आप शानदार बन जाएगा।

दिन 104

आकर्षण के नियम के ज़रिये अपने जीवन में ख़ुशी लाने के लिए आपको इसी पल ख़ुश रहना होगा। यह बड़ा ही सरल फ़ॉर्मूला है। ख़ुशी ही ख़ुशी को आकर्षित करती है। हालाँकि लोग कई बहाने बनाने लगते हैं कि वे ख़ुश क्यों नहीं हो सकते। वे कर्ज़ के बहाने बनाते हैं, सेहत के बहाने बनाते हैं, संबंधों के बहाने बनाते हैं और सभी तरह की चीज़ों के बहाने बनाते हैं कि वे इस सरल फ़ॉर्मूले का इस्तेमाल क्यों नहीं कर सकते। लेकिन यह फ़ॉर्मूला ही नियम है।

चाहे बहाना जो भी हो, उसके बावजूद जब तक आप ख़ुशी महसूस नहीं करते हैं, तब तक आप ख़ुशी को आकर्षित नहीं कर सकते। आकर्षण का नियम आपसे कह रहा है, “इस पल ख़ुश रहें और जब तक आप यह करते रहेंगे, मैं आपको असीमित ख़ुशी देता रहूँगा।”

दिन 105

“मानव उस संपूर्ण का एक हिस्सा मात्र है, जिसे हम ‘सृष्टि’ कहते हैं। एक ऐसा हिस्सा जिसमें समय और दूरी की सीमा है। वह स्वयं और अपने विचारों व भावनाओं का अनुभव इस तरह करता है, मानो ये बाक़ी से अलग हों - उसकी चेतना एक तरह का दृष्टि भ्रम होती है। यह भ्रम हमारे लिए एक जेल की तरह है, जो हमें अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं और हमारे चंद क़रीबी लोगों के स्नेह तक सीमित रखता है। हमारा उद्देश्य यह हो कि हम अपनी करुणा का दायरा बढ़ाकर इस क़ैद से ख़ुद को आज़ाद करें, जिसमें सारे जीवित प्राणी और समूची प्रकृति समा जाए। कोई भी इसे पूरी तरह हासिल करने में सक्षम नहीं होता है, लेकिन इसकी कोशिश ही स्वतंत्रता का हिस्सा और आंतरिक सुरक्षा की बुनियाद है।”

ऐल्बर्ट आइंस्टाइन (1879-1955)

दिन 106

बीसवीं शताब्दी के पहले दशक में फ़्रांसीसी मनोवैज्ञानिक और फ़ार्मासिस्ट एमील कूए उपचार में सकारात्मक विचारों के इस्तेमाल के पुरोधा थे। उनकी सफल उपचार विधियों की प्रक्रिया के एक भाग के रूप में उनके रोगी हर दिन यह दोहराते थे: “हर दिन, हर तरीक़े से मैं बेहतर और बेहतर होता जा रहा हूँ।” यह सिर्फ़ स्वास्थ्य के क्षेत्र में ही शक्तिशाली कथन नहीं है। जैसा इन शब्दों से ही झलकता है, यह हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों के लिए शक्तिशाली वक्तव्य है।

जब आप इस कथन का इस्तेमाल करें, तो इसे बहुत धीरे-धीरे और शब्दों के अर्थ पर पूरे विश्वास के साथ कहें। हम शब्दों में जो ऊर्जा भरते हैं, उसी से वे शक्तिशाली बनते हैं।

दिन 107

कल्पना करें कि आप अपनी मनचाही चीज़ के बारे में सृष्टि को एक ईमेल लिख रहे हैं। जब आप ख़ुश होते हैं कि आपका ईमेल बहुत स्पष्ट है, तो आप “सेंड” बटन दबा देते हैं और आप जान जाते हैं कि आपका आग्रह आकाश में चला गया है। आप यह भी जानते हैं कि सृष्टि का सर्वर एक स्वचालित प्रणाली है और यह ईमेल के आग्रहों पर सवाल नहीं उठाता है। इसका काम तो बस हर आग्रह को पूरा करना है।

अगर आप चिंता करने लगते हैं और तनाव में आ जाते हैं कि आपकी मनचाही चीज़ आपको अब तक नहीं मिली है, तो अनजाने में ही आप सृष्टि को एक और ईमेल भेज देते हैं कि वह आपके ऑर्डर को रोक दे। और फिर इसके बाद आप हैरान होते हैं कि आपने जो माँगा था, वह आपको क्यों नहीं मिला।

एक बार जब आप माँग लें, तो यह विश्वास रखें कि सृष्टि का सर्वर एक स्वचालित अचूक प्रणाली है, जो कभी असफल नहीं होता और फिर अपने आग्रह के पूरा होने की अपेक्षा रखें!

दिन 108

आकर्षण के नियम के सबसे शक्तिशाली उपयोगों में से एक ऐसा है, जिसका आप प्रयोग कर सकते हैं। यह तीस दिन का अभ्यास अथाह दान के बारे में है।

तीस दिनों तक लगातार हर दिन कुछ न कुछ दें। आप जिससे भी मिलें, चाहे वे अजनबी हों, मित्र हों या परिवार वाले हों, सबको प्रसन्नता, मुस्कान, गर्मजोशी भरी बातें, प्रेम, प्रशंसा और बधाई दें। अपने दिल की गहराई से बात करें, दिन के हर पल अपना सर्वश्रेष्ठ दें और नेक विचारों व बातों से सभी के दिन को बेहतर बनाने का उद्देश्य रखें।

जब आप अपना सर्वश्रेष्ठ देते हैं, तो आप इसे ही अपनी ओर तेज़ रफ़्तार से लौटते देखकर दंग रह जाएँगे।

दिन 109

एक बार जब आप आकर्षण के नियम को जान जाते हैं, तो आप अपनी बातों को सुनकर अपने बारे में सबसे अच्छी ख़ोज कर सकते हैं।

जब आप किसी चीज़ को पूर्ण सत्य के रूप में दर्शाते हैं, तो यह महसूस करें कि यह एक ऐसी चीज़ है जिसमें आप सचमुच यक़ीन करते हैं और यह विश्‍वास आपके जीवन में इसका सृजन कर रहा है। अगर अपनी बात सुनते समय आपको लगता है कि आप कोई ऐसी बात कह रहे हैं, जिसे आप नहीं चाहते हैं, तो तुरंत अपने वाक्य को बदलकर दोबारा इस तरह कहें कि आपके शब्द आपकी मनचाही चीज़ों को प्रदर्शित करें। जब आप अपनी बात सुनते हैं, तो अतीत के अनुभवों के बारे में बहुत कुछ सीख लेंगे और यह भी कि आपने अब तक क्या और कैसे सृजित किया है। और फिर, जब आप अपने शब्दों को सुनते और बदलते हैं, तो अपने भविष्य की पूरी दिशा को बदल रहे हैं!

दिन 110

निराशा का नकारात्मक भाव आपकी मनचाही वस्तु को आपसे दूर रखता है। निराशा को सकारात्मक भाव में बदलने के लिए यह सोचना और कहना शुरू करें, “**जब** मेरी मनचाही चीज़ आती है, तो मैं...” और ख़ाली जगह को भर दें।

यह ख़ुद को विश्वास करने योग्य बनाने का एक बढ़िया तरीक़ा है। विश्वास करना ही वह मंज़िल है, जहाँ आप जाना चाहते हैं।

दिन 111

मैं स्वयं से वादा करता हूँ कि...

मैं इतना शक्तिशाली बनूँगा कि कोई चीज़ मेरी मानसिक शांति भंग न कर सके।

मैं जिस भी व्यक्ति से मिलूँगा, उससे स्वास्थ्य, ख़ुशी और समृद्धि की बात करूँगा।

मैं अपने सारे मित्रों को यह महसूस कराऊँगा कि उनमें बहुत कुछ अच्छा है।

मैं हर चीज़ के उजले पक्ष को देखूँगा और अपनी आशावादिता को सच करूँगा।

मैं केवल सर्वश्रेष्ठ सोचूँगा, सर्वश्रेष्ठ के लिए ही काम करूँगा और सर्वश्रेष्ठ की ही अपेक्षा करूँगा।

मैं दूसरों की सफलता के बारे में भी उतना ही उत्साहित रहूँगा, जितना अपनी सफलता के बारे में रहता हूँ।

मैं अतीत की ग़लतियों को भूल जाऊँगा और भविष्य की महान उपलब्धियों की ओर ध्यान दूँगा।

दिन 112

मैं हर समय ख़ुशनुमा भाव रखूँगा और हर प्राणी को देखकर मुस्कराउँगा।

मैं ख़ुद को बेहतर बनाने में इतना समय लगा दूँगा कि मेरे पास दूसरों की आलोचना का समय ही न रहे।

मैं इतना बड़ा बनूँगा कि चिंता ही न रहे, इतना विनम्र कि क्रोध ही न आए, इतना शक्तिशाली कि डर ही न रहे और इतना ख़ुश कि मुश्किलों को आने का मौक़ा ही न मिले।

मैं अपने बारे में अच्छा सोचूँगा और संसार के सामने इस तथ्य को लाउँगा, शब्दों से नहीं, बल्कि महान कार्यों से।

मैं इस विश्वास के साथ रहूँगा कि जब तक मैं अपने भीतर के सर्वश्रेष्ठ के प्रति सच्चा हूँ, तब तक पूरा संसार मेरी तरफ़ है।

क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874-1954)

द ऑप्टिमिस्ट्स क्रीड

दिन 113

कोई बाहरी शक्ति आपके जीवन को तब तक प्रभावित नहीं कर सकती, जब तक कि आप अपने विचारों से उसे यह शक्ति न दें। सबसे महान शक्ति आपके भीतर ही है।

अपने भीतर की शक्ति का इस्तेमाल करें और यह अनुभव करें कि आपके जीवन के लिए इस संसार में इससे ज़्यादा शक्तिशाली कुछ भी नहीं है।

दिन 114

जब आप धन को आकर्षित करने की कोशिश कर रहे हों, तो बिल/भुगतानों से अपना ध्यान कैसे हटाएँ? आप दिखावा करें, स्वयं को यक़ीन दिलाएँ और उन बिलों के साथ कुछ युक्ति लगाएँ, ताकि आपका मन अच्छे विचार सोचने के जाल में उलझ जाए। अपनी मनचाही चीज़ को पाने का दिखावा रचने की इन युक्तियों से अपने दिमाग़ को इतना व्यस्त कर लें कि इसमें अभाव के विचार सोचने की जगह ही न बचे।

आप एक सृजनात्मक जीव हैं, इसलिए अपने बिलों और बैंक स्टेटमेंट को समृद्धि के नाटकीय खेल में बदलने के ऐसे सृजनात्मक तरीकों की तलाश करें, जो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ हों।

दिन 115

हर दिन, या कम से कम सप्ताह में एक-दो बार, कुछ मिनट का समय निकालें और ख़ुद को आनंदित देखने पर ध्यान केंद्रित करें। ख़ुद को आनंद में महसूस करें। कल्पना करें कि आपके जीवन में आगे आनंद ही आनंद है और आप उसमें डूबे हुए हैं। ऐसा करने पर सृष्टि तमाम लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं को प्रेरित करेगी, ताकि वह आनंद आपको मिल जाए। अगर आपके मन में पैसे की चिंताएँ, सेहत की चिंता, मित्रों या परिवार वालों के साथ संबंधों की समस्या हैं, तो आप आनंदमय नहीं रह सकते। इसलिए बार-बार सृष्टि के बैंक में आनंद जमा करते रहें। इससे ज़्यादा लाभकारी कोई और निवेश नहीं हो सकता।

आप आनंद में रहें।

दिन 116

हमारी सर्वोच्च शक्ति प्रेम है और यह एक ऐसी चीज़ है, जो हममें से हर एक के पास असीमित मात्रा में है। आप एक दिन में दूसरों को कितना अधिक प्रेम दे सकते हैं? हर दिन हमारे पास यह अवसर होता है कि हम अपने पास मौजूद इस महान, असीमित शक्ति के साथ बाहर निकलें और इसे हर व्यक्ति व परिस्थिति को बहुतायत में दें।

प्रेम का मतलब है क़द्र करना, प्रशंसा करना, कृतज्ञता महसूस करना और दूसरों से अच्छे शब्द बोलना।

हमारे पास देने के लिए बहुत सा प्रेम है और हम इसे जितना देते हैं, यह हमें उतना ही ज़्यादा मिलता है।

दिन 117

समूची सृष्टि अच्छी है; मगर मुश्किल स्थितियों में हम अक्सर कुछ बड़ा नहीं सोच पाते हैं। यहाँ तक कि हम जिन स्थितियों को "बुरा" कहते हैं, उनके पीछे भी कुछ अच्छाई होती है। स्थिति को नए नज़रिये से देखें और अच्छाई की तलाश करें। अगर आप इसकी तलाश करते हैं, तो विश्वास मानिए यह आपको निश्चित रूप से मिल जाएगी। फिर आपका मुश्किल परिस्थितियों का भ्रम टूट जाएगा और आप अच्छाई को आगे आने का अवसर देंगे।

दिन 118

अगर आप जीवन में किसी के साथ ख़ुद को नकारात्मक स्थिति में पाएँ, तो हर दिन कुछ मिनट दिल में उस व्यक्ति के लिए प्रेम महसूस करें और उसे ब्रह्माण्ड में प्रेषित कर दें। बस यह एक काम करने से उस व्यक्ति के प्रति आपके द्वेष, क्रोध या नकारात्मकता को दूर करने में मदद मिलती है।

याद रखें कि द्वेष, क्रोध या किसी भी नकारात्मक भाव को महसूस करने से यह पलटकर आपकी ओर आकर्षित होता है। प्रेम महसूस करने से प्रेम ही पलटकर आपकी ओर आकर्षित होता है। आप दूसरे के लिए जो भी महसूस कर रहे हैं, उसे आप दरअसल अपनी ओर ला रहे हैं।

दिन 119

"महत्वपूर्ण यह नहीं है कि आपके साथ क्या होता है; महत्त्वपूर्ण तो यह है कि आप उस पर कैसी प्रतिक्रिया करते हैं।"

एपिक्टिटस (55 ई. से 135 ई. के मध्य)

दिन 120

आपके ज़रिये सृजन करना सृष्टि के लिए मुश्किल नहीं है। आप जो चाहते हैं, उस चीज़ का सृजन कर सकते हैं और इसके लिए आपको बस आकर्षण के नियम के सामंजस्य में जीना है। आप अपनी मनचाही चीज़ का साँचा तय करते हैं और फिर सृष्टि उस साँचे को भर देती है।

आपका काम आसान है - अपना मनपसंद साँचा बना लें!

दिन 121

प्लेटो ने कहा था, “स्वयं को जानो” और इससे अधिक महत्त्वपूर्ण शब्द कभी नहीं बोले गए। आपको ख़ुद को जानना ही चाहिए; कि आप क्या कर रहे हैं, क्या कह रहे हैं, क्या महसूस कर रहे हैं, और क्या सोच रहे हैं, ताकि आप ख़ुद को नियम के सामंजस्य में ला सकें।

स्वयं को जानिए।

दिन 122

अगर आप अपने जीवन में परिस्थितियों या चीज़ों के बारे में शिकायत कर रहे हैं, तो आप शिकायत करने के आवृत्ति स्तर पर हैं, और आप अपनी मनचाही चीज़ों को आकर्षित करने की स्थिति में नहीं हैं।

अपने विचारों और शब्दों के ज़रिये स्वयं को अच्छाई की आवृत्ति पर ले आएँ। सबसे पहले तो आपको अच्छा महसूस करना होगा और फिर आप अधिक अच्छाई को ग्रहण करने की स्थिति में पहुँच जाएँगे।

दिन 123

अगर आप कोई विशेष मकान या विशेष संबंध या विशेष नौकरी चाहते थे, लेकिन वे आपको नहीं मिले, तो समझ लीजिए कि सृष्टि आपको बता रही है कि वह आपके लिए अच्छा नहीं था और आपके सपनों से मेल नहीं खाता था। वह आपको यह भी बता रही है कि उसके पास इससे भी बेहतर चीज़ है, जो आपके लिए ज़्यादा मुनासिब है।

कोई बेहतर चीज़ आ रही है... आप रोमांचित हो सकते हैं!

दिन 124

आपके पास नकारात्मक को सकारात्मक में बदलने की शक्ति है, लेकिन आप परिवर्तन का प्रतिरोध करके ऐसा नहीं कर सकते। परिवर्तन का प्रतिरोध करना नकारात्मक मार्ग को चुनना है - यदि आप नकारात्मक पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, तो उससे और ज़्यादा नकारात्मकता, दर्द तथा दुख आना तय है।

नकारात्मक को सकारात्मक में बदलने के लिए पहले तो उस स्थिति में अच्छी और सकारात्मक चीज़ों की तलाश करें। हर स्थिति में अच्छाई होती है और जब आप अच्छी चीज़ों की तलाश करते हैं, तो आकर्षण का नियम उन्हें आपके सामने प्रस्तुत कर देगा। इसके अलावा, यह आदेश दें कि यह परिवर्तन असीमित अच्छाई और सकारात्मकता लाएगा। अपने दिल की गहराई से यह बात जान लें और विश्वास करें कि जब आप आदेश देते हैं, तो इसे ज़रूर पूरा किया जाएगा। यही सकारात्मक मार्ग को चुनना है।

दिन 125

आकर्षण का नियम सबसे अद्‌भुत नियम है। यह नियम अटल है और हर व्यक्ति को वही देता है, जिस पर वह सबसे अधिक ध्यान केंद्रित कर रहा है। आप भी इस नियम के अपवाद नहीं हैं और जिस तरह चाहें, इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

नियम कभी असफल नहीं हो सकता। हमें तो बस सही तरीक़े से इसका इस्तेमाल करना सीखना होगा।

दिन 126

“हम वही हैं जो हम सोचते हैं। हम जो हैं, वह हमारे विचारों से ही उत्पन्न होता हैं। अपने विचारों से ही हम अपना संसार बनाते हैं।”

बुद्ध (लगभग 563 से 483 ई.पू.)

दिन 127

कृतज्ञता तब तक सिर्फ़ शब्द, शब्द और केवल शब्द हैं, जब तक कि आप इसे गहराई तथा गहनता से महसूस न करें। कृतज्ञता की शक्ति का सचमुच दोहन करने के लिए आपको अभ्यास, अभ्यास और अभ्यास करना होगा, जब तक कि आप भावना की अधिकतम गहराई तथा सर्वोच्च आवृत्ति के स्तर तक न पहुँच जाएँ।

यही कृतज्ञता है और परम शक्तिशाली है।

दिन 128

जो चीज़ें आपके जीवन में सबसे जल्दी आ जाती हैं, वे वही होती हैं जिनमें आप सबसे ज़्यादा **विश्वास** करते हैं। आप अपने पास सिर्फ़ वही ला सकते हैं, जिसमें आप **विश्वास** करते हैं। इसलिए आपमें मनचाही चीज़ पाने का **विश्वास** होना चाहिए।

दिन 129

जब आप किसी चीज़ के घटित होने से डरते हैं, तो नियम के अनुसार आप इसे आकर्षित करते हैं, हालाँकि तसल्ली की बात यह है कि इसे आप तक लाने के लिए सच्ची एकाग्रता और निरंतर भय की ज़रूरत होती है। किसी चीज़ को न पाने की इच्छा में आप भावनाओं का जितनी मात्रा में निवेश करते हैं, वह उतनी ही शक्तिशाली होती है। साथ ही मनचाही चीज़ मिलना तब भी असंभव हो जाता है, जब आप अनचाहे परिणाम से बहुत डर महसूस करते हों।

आप जिसे नहीं होने देना चाहते हैं, उसमें से डर का व्यक्तिगत निवेश हटा लें। फिर उस शक्तिशाली ऊर्जा का इस्तेमाल करें और इसे अपनी मनचाही चीज़ की ओर मोड़ लें।

चाहे आप कुछ भी सोच रहे हों या महसूस कर रहे हों, किसी नई चीज़ का सृजन करने की आपकी शक्ति **अभी**, इसी समय है।

दिन 130

नकारात्मक विचार क्या हैं? अच्छे विचारों का अभाव।

नकारात्मक भावनाएँ क्या हैं? अच्छे विचारों का अभाव!

दिन 131

किसी चीज़ के प्रति प्रशंसा या कृतज्ञता महसूस करना एक बात है और किसी चीज़ के प्रति आसक्ति महसूस करना दूसरी बात है। दोनों में अंतर होता है। प्रशंसा और कृतज्ञता विशुद्ध प्रेम की अवस्थाएँ हैं, जबकि आसक्ति में डर शामिल होता है - आप जिसके प्रति आसक्त हैं, उसके न मिल पाने का या उसे गँवाने का डर। आप अपने जीवन में जो चीज़ चाहते हैं, उसे प्रशंसा और कृतज्ञता आपकी ओर आकर्षित करती हैं, जबकि आसक्ति दूर कर देती है। अगर आप डर महसूस करते हैं कि आपको आपकी मनचाही चीज़ नहीं मिलेगी या आप अपने पास मौजूद चीज़ को गँवा देंगे, तो आप आसक्ति से ग्रस्त हैं।

आसक्ति को अलग करने के लिए ख़ुद को प्रशंसा और कृतज्ञता की अवस्था में तब तक पहुँचाते रहें, जब तक कि यह महसूस न हो कि डर जा चुका है।

दिन 132

आप जो चीज़ चाहते हैं, उसे आकर्षित करने के मामले में आप सही रास्ते पर हैं या नहीं, यह जाँच करने के लिए यहाँ एक तरीक़ा बताया जा रहा है। क्या आप तनावपूर्ण और चिंतित महसूस करते हैं? क्या आप दबाव या तनाव महसूस कर रहे हैं कि मनचाही चीज़ कब मिलेगी? अपने शरीर को भी महसूस करें। क्या यह नर्म और शांत महसूस हो रहा है? या फिर यह तनावग्रस्त है? अगर आप तनाव की भावनाएँ महसूस करते हैं, तो आप ग़लत राह पर हैं और ये भावनाएँ आपकी इच्छित चीज़ को आपसे दूर रख रही हैं। पूरी तरह शिथिल हो जाएँ, पूरी तरह शांत हो जाएँ और इस बारे में कोई चिंता न करें कि आपकी मनचाही चीज़ कब, कहाँ या कैसे प्राप्त होगी।

आप जब भी अपनी इच्छित चीज़ के बारे में सोचें, तो हर बार अधिक से अधिक विश्रांत और तनावरहित हो जाएँ और अपने शरीर को तब तक शिथिल करते रहें, जब तक यह महसूस न हो कि तनाव पूरी तरह जा चुका है।

दिन 133

“जो तमाम ख़ूबसूरती आपके चारों ओर अब भी बाकी है, उसके बारे में सोचें और ख़ुश हों।”

ऐन फ़्रैंक (1929-1945)

डायरी ऑफ़ अ यंग गर्ल

दिन 134

जब हमारे जीवन में परिस्थितियाँ बदलती हैं, तो हम अक्सर परिवर्तन का प्रतिरोध करते हैं। लेकिन अगर आप सृष्टि, जीवन और सृजन के तंत्र को समझते हैं, तो जान जाएँगे कि जीवन परिवर्तन का ही दूसरा नाम है और कोई भी चीज़ कभी स्थिर नहीं रहती है। हर चीज़ ऊर्जा है, और ऊर्जा सतत गति व परिवर्तन की प्रक्रिया में रहती है। अगर ऊर्जा स्थिर रहे, तो आपका अस्तित्व समाप्त हो जाएगा और कोई जीवन शेष नहीं रहेगा।

परिवर्तन हमेशा आपके और सभी के भले के लिए होता रहता है। यह जीवन का विकास है।

दिन 135

अगर आप उन सभी चीज़ों की सूची बनाने का समय निकालें, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं, तो आप हर दिन बहुत अच्छा महसूस करेंगे। आप एक ऊँचे स्तर पर पहुँच जाएँगे। आप हर दिन जीवन से प्रेम करेंगे, जहाँ भी जाएँगे वहाँ ख़ुशी बिखेरेंगे और मिलने वाले हर व्यक्ति को सकारात्मक तरीक़े से प्रभावित करेंगे।

जब आप इस तरह की ज़िंदगी जीते हैं, तो आपकी हर मनचाही चीज़ आपके माँगने से पहले ही आपके पास आ जाएगी।

दिन 136

नकारात्मक विचारों और नकारात्मक भावनाओं को जीवित रहने के लिए आपके ध्यान और एकाग्रता की ज़रूरत होती है। अगर आप उन पर ध्यान ही न दें, तो वे जीवित नहीं रह सकते। यदि आप उन्हें नज़रअंदाज़ कर देते हैं और उन पर ध्यान देने से इंकार कर देते हैं, तो आप उनकी शक्ति कम कर रहे हैं और वे समाप्त हो जाएँगे।

दिन 137

ज़्यादातर लोग अपने जीवन में छोटी चीज़ों को जल्दी प्राप्त कर लेते हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि छोटी चीज़ों को लेकर उनके मन में कोई प्रतिरोध नहीं होता और वे ऐसे विचार नहीं सोचते, जो उनका विरोध करें। लेकिन जब ज़्यादा बड़ी चीज़ों की बात आती है, तो लोग अक्सर शंका या चिंता के विचार प्रकट करते हैं, जो उन बड़ी चीज़ों का विरोध करते हैं। किसी चीज़ को प्रकट होने में कितना समय लगेगा, यह हमारे विरोधी विचार ही तय करते हैं।

सृष्टि के लिए कोई चीज़ बड़ी या छोटी नहीं होती।

दिन 138

सृजन की प्रक्रिया सिर्फ़ आपको स्वयं की मनचाही चीज़ के सामंजस्य में लाने के लिए है। यह कभी भी आकर्षण के नियम के बारे में नहीं है। एक दिन आप अच्छे विचार सोचते हैं, लेकिन अगले दिन उतने अच्छे विचार नहीं सोचते हैं और फिर उसके अगले दिन अच्छे विचार सोचते हैं, और यह प्रक्रिया इसी तरह चलती है।

बिना किसी शंका के विश्‍वास करने की स्थायी अवस्था एक ऐसी चीज़ है जो आपको सीखनी होती है, तथा अभ्यास के साथ आप इसमें बेहतर बनते चले जाते हैं।

दिन 139

“ज़्यादातर लोग जो चाहते हैं, उसे पाने में असफल क्यों रहते हैं? इसका [एक] अहम कारण यह है कि वे यह पक्के तौर पर जानते ही नहीं हैं कि वे क्या चाहते हैं या फिर वे लगभग हर दिन अपनी इच्छाएँ बदलते रहते हैं।

“पहले यह जान लें कि आप क्या चाहते हैं और फिर उसे पाने की चाहत बरकरार रखें। अगर आप अपनी इच्छा को विश्‍वास के साथ मिला लेते हैं, तो आप उसे पा लेंगे। जब इच्छा की शक्ति के साथ विश्‍वास की शक्ति मिल जाती है, तो यह एक अजेय तालमेल होता है।”

क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874-1954)

यॉर फ़ोर्सेस ऐंड हाउ टु यूज़ देम

दिन 140

लोग दो तरह के होते हैं:

एक वे जो कहते हैं, “जब मैं इसे देख लूँगा, तभी इस पर विश्वास करूँगा।”

और दूसरे वे जो कहते हैं, “मैं जानता हूँ कि मुझे पहले विश्वास करना होगा, तभी मैं इसे देख पाऊँगा।”

दिन 141

इस बात से अवगत रहें कि प्रेरित कर्म और गतिविधि के बीच बड़ा अंतर होता है। गतिविधि मस्तिष्क से उत्पन्न होती है और इसकी जड़ें अविश्वास व आस्था के अभाव में स्थित होती हैं - जबकि दूसरी ओर, आप अपनी इच्छा को घटित “कराने” के लिए कर्म करते हैं। प्रेरित कर्म का अर्थ है नियम को अपने ज़रिये काम करने और आपको प्रेरित करने की अनुमति देना।

कोई कार्य करना मुश्किल महसूस हो सकता है। परंतु प्रेरणा से भरपूर कार्य अद्भुत महसूस होता है।

दिन 142

आपके जहाज़ का कप्तान कौन है? आप जानते हैं कि अगर कोई जहाज़ को दिशा नहीं देगा, तो वह समुद्र में हिचकोले खाएगा और चट्टानों से टकराकर तबाह हो जाएगा। अपने शरीर को एक जहाज़ मानें और मस्तिष्क को इंजन, और स्वयं को अपने जहाज़ का कप्तान मान लें!

अपने जहाज़ का प्रभार लें, ताकि आप उसे अपनी मनचाही मंज़िल तक पहुँचाने के लिए अपने इंजन की शक्ति का इस्तेमाल कर सकें।

दिन 143

निश्चित रूप से आप अपने विचारों के ज़रिये दूसरों की मदद कर सकते हैं और वे भी आपकी मदद कर सकते हैं। आप किसी दूसरे को जो भी अच्छा विचार भेजते हैं, वह एक सजीव शक्ति होता है। हालाँकि, जिस व्यक्ति को आप विचार भेज रहे हैं, उसे वही चीज़ माँगनी होती है, जो आप भेज रहे हैं। अगर वह व्यक्ति इसे नहीं चाहता है, तो वह आपके विचारों की आवृत्ति के सामंजस्य में नहीं होगा और आपका विचार उस तक नहीं पहुँच पाएगा।

आप किसी दूसरे की इच्छा के ख़िलाफ़ उसके जीवन में कोई सृजन नहीं कर सकते, लेकिन अगर उसकी इच्छा आपसे मेल खाती है, तो आपके विचार उसकी मदद करने वाली सच्ची शक्ति बन जाते हैं।

दिन 144

जब आप कृतज्ञता की सुंदर अवस्था में रहते हैं, तो आप ऐसे व्यक्ति बन जाते हैं जो केवल देना चाहता है। आप इतने कृतज्ञ बन जाते हैं कि यह आपके जीवन का एक महत्त्वपूर्ण उद्देश्य बन जाता है। आपको लगता है कि दिन भर में दूसरों को देने के लिए पर्याप्त अवसर ही नहीं मिल पा रहे हैं। आप ख़ुशी देते हैं, आप प्रेम देते हैं, आप पैसे देते हैं, आप प्रशंसा देते हैं, आप बधाई देते हैं और आप दयालुता देते हैं। आप अपनी नौकरी में, अपने संबंधों में और अजनबियों को भी अपना सर्वश्रेष्ठ देते हैं।

आपको पता चल जाएगा कि आप सचमुच कृतज्ञ कब बन गए हैं, क्योंकि तब आप दानी बन जाएँगे। जो सचमुच कृतज्ञ है, वह और कुछ हो ही नहीं सकता।

दिन 145

जब लोग पहले-पहल द सीक्रेट (रहस्य) का इस्तेमाल शुरू करते हैं, तो वे नकारात्मक विचार सोचने के बारे में थोड़े भयभीत हो सकते हैं। इस डर के फलस्वरूप यह हो सकता है कि जब वे कोई अच्छा विचार सोचें, तो उनके दिमाग़ में तुरंत ही उसका विपरीत विचार आ जाए। ऐसा होना स्वाभाविक है। लेकिन यह दौर जल्दी, बहुत जल्दी गुज़र जाता है। और इससे गुज़रने का सबसे आसान रास्ता यह है कि आप नकारात्मक विचारों पर ज़रा भी ध्यान न दें। बस उन्हें नज़रअंदाज़ कर दें और एक अच्छा विचार सोच लें। जब कोई नकारात्मक विचार आए, तो उसे अपने से इस तरह दूर कर दें, मानो आपको उसकी रत्ती भर भी परवाह न हो और उसकी जगह एक अच्छा विचार सोचें।

दिन 146

अगर आप धन को आकर्षित करना चाहते हैं, तो उन चीज़ों के अपने पास होने की कल्पना करने से ज़्यादा शक्ति मिलती है, जिनकी ख़ातिर आप पैसे चाहते हैं। अगर आपके जीवन में धन का अभाव है, तो समझ लीजिए कि आपकी धन संबंधी भावनाएँ और विश्वास संभवतः बहुत अच्छे नहीं हैं। इससे बहुत बेहतर तो तब महसूस होगा, जब आप उस पैसे से ख़रीदी जा सकने वाली चीज़ों के बारे में सोचेंगे। आपको अपनी भावनाओं को समझना सीखना चाहिए। फिर आपको उन विचारों को चुनना सीखना चाहिए, जो आपको बेहतर महसूस कराते हैं।

जो विचार बेहतर महसूस होते हैं, वही आपकी शक्ति है।

दिन 147

"यदि आप किसी बाहरी चीज़ के कारण कष्ट में हैं, तो दर्द उस चीज़ के कारण नहीं है, बल्कि उसके बारे में आपके विचारों के कारण है; और आपके पास इसे किसी भी पल खारिज करने की शक्ति है।"

मार्कस ऑरेलिअस (121-180)

दिन 148

विशुद्ध कृतज्ञता भी दान देने की एक अवस्था ही है। जब आप हार्दिक कृतज्ञता की अवस्था में होते हैं, तो आप अपने चारों ओर एक शक्तिशाली विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र प्रसारित करते हैं। आपके प्रसारण इतने शुद्ध और शक्तिशाली होते हैं कि वे आपके संपर्क में आने वाले सभी लोगों को छू लेते हैं। आप जो प्रसारित कर रहे हैं, उसे प्राप्त करने वाले लोगों पर कितना असर होता है, इसका पता लगाना असंभव है - एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचने वाला प्रभाव कभी ख़त्म नहीं होता।

दिन 149

देने की क्रिया आपके लिए प्राप्त करने के द्वार खोल देती है। आपके पास हर दिन देने के बहुत से अवसर होते हैं।

अच्छे शब्द बोलें। मुस्कान दें। प्रेम और प्रशंसा दें। गाड़ी चलाते वक़्त दूसरे वाहन चालकों को शिष्टाचार दें। आप कार पार्किंग वाले को मुस्कान दे सकते हैं। अख़बार बेचने वाले या कॉफ़ी बनाने वाले को गर्मजोशी भरा अभिवादन दे सकते हैं। आप लिफ़्ट में किसी अजनबी को अपने से आगे निकलने दे सकते हैं और यह भी पूछ सकते हैं कि वे किस मंज़िल पर जा रहे हैं और फिर उनके लिए बटन दबा सकते हैं। अगर किसी के हाथ से कुछ गिर जाए, तो मदद का हाथ बढ़ा सकते हैं और उसे उठाकर दे सकते हैं। आप जिनसे प्रेम करते हैं, उन्हें स्नेहिल आलिंगन दे सकते हैं। और आप हर व्यक्ति को प्रशंसा तथा प्रोत्साहन दे सकते हैं।

आपके पास देने के बहुत सारे अवसर होते हैं, इसलिए आपके पास पाने के भी बहुत सारे अवसर होते हैं।

दिन 150

जब आप कृतज्ञता के सर्वोच्च स्तर पर पहुँच जाते हैं, तो आप जो भी विचार सोचते हैं, जो भी शब्द बोलते हैं और जो भी कार्य करते हैं, उनमें से प्रत्येक विशुद्ध अच्छाई से आता है।

दिन 151

आप एक विद्युतचुंबकीय प्राणी हैं, जो आवृत्ति का उत्सर्जन कर रहे हैं। आप जिस आवृत्ति को बाहर भेज रहे हैं, उसी आवृत्ति पर रहने वाली चीज़ों का आप अनुभव कर सकते हैं। आपको दिन में मिलने वाला हर व्यक्ति, घटने वाली हर घटना और परिस्थिति बता रही है कि आप किस आवृत्ति पर हैं।

अगर आपका दिन अच्छा नहीं जा रहा है, तो ठहर जाएँ और प्रयास द्वारा अपनी आवृत्ति को बदल लें। अगर आपका दिन अच्छी तरह गुज़र रहा है, तो जो कर रहे हैं वही करते रहें।

दिन 152

कई बार एक समय में एक ही चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना बेहतर होता है, ताकि आप उस एक चीज़ के लिए अपनी सारी ऊर्जा का इस्तेमाल कर लें। लेकिन इसके बावजूद आप अपनी कई मनचाही चीज़ों की सूची बना सकते हैं। उनमें से प्रत्येक पर बारी-बारी से पूरे दिन ध्यान केंद्रित करें और यह महसूस करें कि आपने उन्हें पा लिया है। जिन चीज़ों के बारे में आप सबसे कम चिंता करते हैं, संभवतः सबसे पहले वही आएँगी, क्योंकि आपकी चिंता का अभाव सृष्टि को उन्हें आप तक आसानी से पहुँचाने देता है।

दिन 153

प्रतिरोध आपकी मनचाही चीज़ को आप तक पहुँचने में बाधा डालता है। आप जो चाहते हैं, उसके बारे में तनावपूर्ण या चिंतित महसूस कर आप ख़ुद प्रतिरोध बनाते हैं। तनाव प्रतिरोध उत्पन्न कर देता है और उस चीज़ के पहुँचने में बाधा डालता है।

आप जो चाहते हैं, उसके बारे में सोचते समय अगर आप तनाव महसूस करते हैं, तो यह विश्रांत, पूर्ण रूप से विश्रांत होने का समय है। अपने शरीर को पानी की तरह तरल और निष्क्रिय बना लें। इस तरह आप अपने शरीर के ज़रिये अपने मस्तिष्क को शांत बना लेते हैं। जब भी आप ख़ुद को तनाव में महसूस करें, तो हर बार अपने शरीर को शिथिल कर लें, जब तक कि आप दोबारा निष्क्रिय महसूस न करने लगें।

दिन 154

"मनुष्य और कुछ नहीं, बल्कि अपने विचारों का परिणाम है। वह जो भी सोचता है, वही बन जाता है।"

महात्मा गाँधी (1869-1948)

दिन 155

आपने अपने बारे में जो कहानी गढ़ी है, उससे आप ख़ुद को सीमित कर सकते हैं। यहाँ कुछ आसान उदाहरण बताए जा रहे हैं कि कैसे हम अपनी बनाई कहानी से ही सीमित हो जाते हैं:

मैं गणित में बिलकुल अच्छी नहीं हूँ। मैं कभी नहीं नाच पाऊँगी। मैं बहुत अच्छा लेखक नहीं हूँ। मैं बहुत ज़िद्दी हूँ। मुझे ठीक से नींद नहीं आती है। मैं बहुत मूडी हूँ। मेरा वज़न कभी कम नहीं होगा। मेरी अँग्रेज़ी अच्छी नहीं है। मुझे कहीं जाने में हमेशा देर हो जाती है। मैं बहुत अच्छी ड्राइवर नहीं हूँ। मैं अपने चश्मे के बिना नहीं देख सकता। मेरे लिए मित्र बनाना मुश्किल है। पैसा मेरे हाथों में रुकता ही नहीं है।

आप जो कह रहे हैं, उसके बारे में आप जिस समय जागरूक हो जाते हैं, उसी पल आप इन चीज़ों को मिटा कर अपनी कहानी दोबारा लिख सकते हैं!

दिन 156

यहाँ पर बताया जा रहा है कि आप सचमुच कौन हैं:

मैं संपूर्ण हूँ।

मैं आदर्श हूँ।

मैं शक्तिशाली हूँ।

मैं मज़बूत हूँ।

मैं प्रेमपूर्ण हूँ।

मैं सद्भावपूर्ण हूँ।

मैं ख़ुश हूँ।

क्या कुछ करने की ज़रूरत है?

दिन 157

अपने जीवन में मौजूद सारी शानदार चीज़ों के बारे में जानकारी बढ़ाते जाएँ। उन सभी लोगों के प्रति कृतज्ञता महसूस करें, जिन्होंने अपने कार्य और आविष्कारों के ज़रिये इतना कुछ दिया है, जिससे आप ज़्यादा आसान ज़िंदगी जी सकें। क्या आपने आज सुबह स्नान किया था? क्या आपने बिजली का इस्तेमाल किया था? आप ऑफ़िस तक कैसे पहुँचे? कार से, ट्रेन, बस या फिर आप जूते पहनकर पैदल गए थे? क्या आपने कॉफ़ी पी थी या रेडियो सुना था या सेल फ़ोन से कॉल किया था या लिफ़्ट में सवार हुए थे? आप अपनी ज़िंदगी में हर दिन बहुत सारे आविष्कारों का इस्तेमाल करते हैं। क्या आप उन्हें नज़रअंदाज़ कर रहे हैं या उनके प्रति कृतज्ञ हैं?

हम सौभाग्यशाली हैं - वास्तव में।

दिन 158

मानसिक चित्रण की कला के अभ्यास के लिए अपने आज के दिन के बीते हुए समय के बारे में सोचें। दिन के किसी अद्भुत दृश्य या पल को चुन लें और उसे अपने मन में दोहराएँ। मन में इसकी फ़िल्म चलाते समय उस जगह, लोगों, पृष्ठभूमि की आवाज़ें, रंग, बोले गए शब्दों और उस दृश्य के हर विवरण का चित्र देखें।

यह मानसिक चित्रण की योग्यताओं को बेहतर बनाने का बहुत शक्तिशाली तरीक़ा है। इसके अलावा, इस तरह आप अपने जीवन में बेहतर दृश्यों को भी आकर्षित करते हैं।

दिन 159

सृष्टि की सर्वोच्च शक्ति सभी चीज़ों की आपूर्ति करती है और आकर्षण का नियम इन चीज़ों को बाँटने का काम करता है। आप पृथ्वी पर सृजन के एक केंद्रीय बिंदु हैं। आपके ही ज़रिये सृष्टि हमारे भौतिक संसार में सृजन कर सकती है।

कितनी बढ़िया व्यवस्था है!

दिन 160

आज आपके जीवन का सर्वश्रेष्ठ दिन है!

दिन 161

“इंसान जो जानता है, वही देखता है।”

योहान वूल्फ़गैंग वॉन गोएटे
(1749-1832)

दिन 162

इस बात की लगातार निगरानी रखें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। जीवन को तनावपूर्ण ढंग से जकड़ कर रखने के बजाय इसे किसी नदी की तरह बहता हुआ महसूस करना चाहिए। आप तनावरहित और प्रवाहपूर्ण हैं या फिर अपने भीतर तनाव को थामे हुए हैं, इसे अपने अहसास से समझ सकते हैं।

तनाव को मुक्त करने का एक तरीक़ा यह निर्णय लेना है कि आप हर व्यक्ति को अपना सर्वश्रेष्ठ देंगे। जब आप अपना सर्वश्रेष्ठ देते हैं, तो आप ख़ुद को प्रस्तुत कर रहे हैं, ताकि सृष्टि का प्रवाह आपके ज़रिये बह सके। और यह बहुत अच्छा महसूस होता है!

दिन 163

अपने हृदय और अपने मस्तिष्क के बीच समान रूप से संतुलन बनाकर जीवन जीना ही आनंदमय जीवन है। जब हृदय और मस्तिष्क संतुलित होते हैं, तो आपका शरीर पूर्ण सामंजस्य में होता है। और आपका जीवन भी।

दिन 164

दयालुतापूर्ण विचार सोचें। दयालुता भरे शब्द बोलें। दयालुता भरे काम करें। अपने विचारों, शब्दों तथा कार्यों में दयालुता समाहित कर लें और इसे अपने जीवन की स्थायी अवस्था बना लें। दयालुता के कई स्तर होते हैं और यह महसूस करना रोचक है कि जिसे लोग “बुरा” कहते हैं, वह और कुछ नहीं बस दयालुता का अभाव है। बुराई का कोई स्रोत नहीं है - सिर्फ़ दयालुता का अभाव है।

केवल एक ही शक्ति है - और यह संपूर्ण रूप से सकारात्मक व अच्छी है।

दिन 165

अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग करें और ऐसे काम करें, जिनसे आपकी ज़िंदगी बदल जाए। हर दिन द सीक्रेट (रहस्य) के सिद्धांतों का अभ्यास करें। इच्छाशक्ति का प्रयोग करें और इन सिद्धांतों के अनुरूप **जीने** का संकल्प लें। प्रकृति के सभी नियमों का इस्तेमाल अपने लाभ के लिए करें। बिना अपवाद हर दिन अभ्यास करने का अनुशासन रखें।

केवल आप ही अपनी इच्छाशक्ति को मज़बूत बना सकते हैं। आप जो परिवर्तन देखेंगे, वे ठीक उसी अनुपात में होंगे, जिस अनुपात में आप उन्हें करने के लिए समर्पित होंगे।

दिन 166

अब हम विज्ञान के ज़रिये यह निश्चित रूप से कह सकते हैं कि न तो कभी ऊर्जा का सृजन किया जा सकता है, न ही उसे नष्ट किया जा सकता है - इसका केवल रूप बदल सकता है। हमारा सृजन ऊर्जा से हुआ है, इसलिए हमें भी बनाया या नष्ट नहीं किया जा सकता - हम बस रूप बदलते हैं।

कई लोगों में मृत्यु का बड़ा डर होता है, लेकिन हमारा जीवन अनंत है, जिसका बस बाहरी रूप बदलता है।

दिन 167

इतिहास में एक भी ऐसी मिसाल नहीं है, जहाँ नफ़रत से लोगों को ख़ुशी मिली हो। जिन लोगों ने भी मन और शरीर में नफ़रत को पाला है, इसने उन्हें नष्ट कर दिया है। अगर मानव जाति नफ़रत, डर व द्वेष से मुक्त हो जाए, तो कभी कोई तानाशाह नहीं होगा और पूरी पृथ्वी पर शांति होगी।

पृथ्वी पर शांति हममें से प्रत्येक की आंतरिक शांति के ज़रिये ही उत्पन्न हो सकती है।

दिन 168

“यदि आपके विचार सकारात्मक हैं तो आपका मन हमेशा आपके साथ सामंजस्य बनाए रखेगा, वहीं यदि आपका झुकाव नकारात्मकता की ओर है तो आपका अपने मन के साथ तालमेल गड़बड़ा जाएगा और इस तरह आप अपनी शक्ति का काफ़ी बड़ा हिस्सा गँवा देते हैं... यदि मन में सकारात्मक विचार हों तो मानसिक तंत्र के सभी कार्य सामंजस्य में होते हैं और स्पष्ट उद्देश्य की ओर पूरी तरह निर्देशित होते हैं, यदि मन में नकारात्मक विचार हों तो यही कार्य बिखरे हुए, बेचैन, घबराए हुए, विचलित, यहाँ-वहाँ भटकते हुए होते हैं; कई बार दिशा में होते हैं, लेकिन ज़्यादातर समय ऐसा नहीं होता। इसलिए यह स्पष्ट है कि सकारात्मक विचार रखने वाले इंसान को हमेशा सफल होना चाहिए और यह भी इतना ही स्पष्ट है कि नकारात्मक विचार रखने वाले को अवश्यंभावी रूप से विफल होना चाहिए।”

क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874-1954)

यॉर फ़ोर्सेस ऐंड हाउ टु यूज़ देम

दिन 169

आकर्षण के नियम के लिए कोई अतीत या भविष्य नहीं है, सिर्फ़ वर्तमान है। इसलिए अपने अतीत के जीवन को बहुत मुश्किल, तंगहाल और दुखमय कहना छोड़ दें। अतीत के बारे में किसी भी तरह की नकारात्मक बातें बोलना बंद कर दें।

याद रखें कि नियम सिर्फ़ वर्तमान में ही काम करता है, इसलिए जब आप अपने अतीत के जीवन के बारे में नकारात्मक बातें करते हैं, तो नियम आपके शब्दों को वर्तमान में प्राप्त करता है और वही चीज़ें **वर्तमान** में आपकी ओर भेज देता है।

दिन 170

सृजन की प्रक्रिया सभी चीज़ों के लिए समान होती है, चाहे आप किसी भी चीज़ को अपने जीवन में लाना चाहते हों या किसी नकारात्मक चीज़ को अपने जीवन से हटाना चाहते हों।

अगर आप किसी आदत या नकारात्मक चीज़ को छोड़ना या अपने जीवन से हटाना चाहते हैं, तो आपको उस पर ध्यान केंद्रित करना ही होगा, जिसे आप चाहते हैं। इसका मतलब है कि आप मानसिक चित्रण करें और उसी समय कल्पना करें कि आप नकारात्मकता से रहित अवस्था में हैं। जहाँ नकारात्मक स्थिति पूरी तरह अनुपस्थित हो, ऐसे ज़्यादा से ज़्यादा दृश्यों में अपनी कल्पना करें। कल्पना में ख़ुद को ख़ुश और स्वतंत्र देखें। अपने मन से नकारात्मक स्थिति वाली अपनी हर तस्वीर हटा दें। बस अपनी कल्पना उस अवस्था में करें जिसमें आप रहना चाहते हैं और महसूस करें कि आप इस समय वैसे ही हैं।

दिन 171

हर दिन, चाहे आप दिन में किसी से भी मिलें - मित्र, परिजन, सहकर्मी, अजनबी - उन्हें ख़ुशी दें। चाहे आप मुस्कान दें या प्रशंसा करें या अच्छे शब्द बोलें या अच्छे काम करें, लेकिन बस ख़ुशी दें! यह सुनिश्चित करने की पूरी कोशिश करें कि जिस भी व्यक्ति से आप मिलते हैं, आपसे मिलने के बाद उसका दिन बेहतर हो जाए। ऐसा लग सकता है कि इसका आपसे और आपके जीवन से कोई संबंध नहीं है, लेकिन मेरा यक़ीन मानें, यह ब्रह्मांडीय नियम के ज़रिये अभिन्न रूप से जुड़ा हुआ है।

जब आप हर मिलने वाले व्यक्ति को ख़ुशी देते हैं, तो आप ख़ुशी को **अपनी** ओर लाते हैं। आप दूसरों को जितनी ज़्यादा ख़ुशी देते हैं, उतनी ही ज़्यादा ख़ुशी आप अपनी ओर ले आएँगे।

दिन 172

डाइटिंग करने वाले कई लोग वज़न तो कम कर लेते हैं, लेकिन बाद में उनका वज़न फिर बढ़ जाता है, क्योंकि उनका ध्यान वज़न कम करने पर केंद्रित होता है। इसके बजाय, अपने आदर्श वज़न पर ध्यान केंद्रित करें।

आपका सबसे प्रबल केंद्रबिंदु जिस भी चीज़ पर होता है, उसे ही आप आकर्षित करेंगे। नियम इसी तरह काम करता है।

दिन 173

स्वयं की अद्भुत और बेहतरीन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करें। आपका मन जब भी आपकी आलोचना शुरू करे, तो उन विचारों को निकाल बाहर करें। उन्हें तत्काल रोक दें और अपने मन को अपनी अच्छाइयों पर ले जाएँ। अगर आप अपनी अच्छाइयों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप बहुत सारी अच्छाइयों को आकर्षित कर लेंगे।

ख़ुद के प्रति दयालु रहें, क्योंकि आप इसके हक़दार हैं!

दिन 174

हममें से प्रत्येक ख़ुद के जीवन का निर्माता है। हम किसी दूसरे के जीवन का निर्माण तब तक नहीं कर सकते, जब तक कि सामने वाला व्यक्ति भी वही चीज़ चेतन रूप से न माँग रहा हो। मिसाल के तौर पर, अगर कोई अच्छा बनना चाहता है, तो उस व्यक्ति के आसपास के दूसरे लोग उसकी विशुद्ध अच्छाई पर अपनी प्रबल एकाग्रता का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे उस व्यक्ति को इस सकारात्मक ऊर्जा से बहुत मदद मिलेगी, क्योंकि वह ख़ुद इसे माँग रहा है।

दिन 175

“हम गुरुत्वाकर्षण के नियम के बारे में बहुत ज्ञानपूर्वक बोलते हैं, लेकिन एक उतने ही अद्भुत नियम को नज़रअंदाज़ कर देते हैं, जो विचार जगत में आकर्षण का नियम है। हम उस नियम के अद्भुत प्रकटीकरण से परिचित हैं, जो पदार्थ बनाने वाले अणुओं को खींचता और एक साथ जोड़े रखता है - हम उस नियम की शक्ति को पहचानते हैं, जो वस्तुओं या व्यक्तियों को पृथ्वी की ओर आकर्षित करती है, जो घूमते हुए ग्रहों को उनकी जगह पर थामे रखती है, लेकिन हम उस शक्तिशाली नियम के प्रति अपनी आँखें मूँद लेते हैं, जो हमें उन चीज़ों की ओर खींचता है, जिनकी हम इच्छा करते हैं या जिनसे हम डरते हैं और जो हमारे जीवन को बनाता या बिगाड़ता है।”

“जब हम यह देखते हैं कि विचार एक शक्ति और ऊर्जा का प्रकटीकरण है, जिसमें आकर्षण की चुंबक जैसी शक्ति है, तो हम कई चीज़ों से जुड़े क्यों और कैसे समझने लगेंगे, जिनके बारे में हम अब तक अंधकार में रहे हैं।”

विलियम वॉकर ऐटकिन्सन (1862-1932)

थॉट वाइब्रेशन

दिन 176

स्वयं को जानें! देखें कि आप जीवन में छोटी-छोटी चीज़ों को कैसे प्रकट करते हैं और इस बारे में सोचें कि उन चीज़ों की मौजूदगी में आपने अपने भीतर कैसा महसूस किया था। इस बारे में सोचें कि वे कितनी आसानी से आ गईं। आप पाएँगे कि आपने किसी छोटी चीज़ का विचार सिर्फ़ एक ही बार सोचा था और दोबारा कभी नहीं, और फिर वह प्रकट हो गई।

दरअसल हुआ यह था कि आपने अपनी मनचाही चीज़ के विरोध वाले कोई विचार नहीं सोचे या कोई शब्द नहीं बोले, इसलिए आकर्षण के नियम को अपना काम करने का मौक़ा मिल गया।

दिन 177

कृतज्ञता की शक्ति और जादू को समझने के लिए आपको ख़ुद इसका अनुभव करना होता है। तो क्यों न हर दिन सौ चीज़ों के लिए कृतज्ञ होकर शुरुआत करें?

यदि आप हर दिन कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, तो ज़्यादा समय नहीं लगेगा और कृतज्ञता आपके जीवन की स्वाभाविक अवस्था बन जाएगी। जब ऐसा होने लगता है, तो आप जीवन के एक महान रहस्य को जान लेंगे।

दिन 178

वह सबसे शक्तिशाली चीज़ क्या है, जो आप अपनी मनचाही चीज़ का सृजन करने की प्रक्रिया में जोड़ सकते हैं? जिस तरह आप ख़ुद की ख़ातिर माँगते हैं, उसी तरह दूसरों की ख़ातिर भी माँगें। इसका एक आसान तरीक़ा **सबके** लिए माँगना है, जिसमें ज़ाहिर है आप भी शामिल हैं। सभी के लिए अच्छा जीवन माँगें, सभी के लिए शांति माँगें, सभी के लिए समृद्धि माँगें, सभी के लिए सेहत माँगें, सभी के लिए प्रेम माँगें और सभी के लिए ख़ुशी माँगें।

जब आप दूसरों की ख़ातिर माँगते हैं, तो यह पलटकर आपकी ओर आता है, इसलिए इस नियम में **सभी** शामिल हैं।

दिन 179

आकर्षण का नियम आपके जीवन की किसी ऐसी चीज़ को नहीं बदल सकता, जिससे आप नफ़रत करते हैं, क्योंकि नफ़रत परिवर्तन को आने से रोक देती है। चूँकि यह नियम हमें एकदम सटीक रूप से वही दे रहा है, जो हम प्रेषित कर रहे हैं। इसलिए जब आप किसी चीज़ से नफ़रत करते हैं, तो नियम के लिए यह ज़रूरी हो जाता है कि यह आपको वही चीज़ ज़्यादा दे, जिससे आप नफ़रत करते हैं। आप इससे दूर जाने में सफल नहीं हो पाएँगे। प्रेम ही एकमात्र तरीक़ा है।

अगर आप अपनी प्रिय चीज़ों पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप एक सुंदर जीवन जीने की राह पर चल रहे हैं।

दिन 180

आलोचना बहुत सूक्ष्मता से रेंगकर हमारे विचारों में समा सकती है। यहाँ आलोचना के कुछ उदाहरण दिए गए हैं, ताकि आप इसकी सूक्ष्मता के बारे में जागरूक बन सकें और इसे अपने विचारों से मिटा सकें:

आज मौसम बड़ा ख़राब है।

ट्रैफ़िक बहुत ज़्यादा है।

इन लोगों की सर्विस वाकई बेकार है।

ओह नहीं, कितनी लंबी क़तार है।

वह हमेशा देर से आता/आती है।

हमें अपने ऑर्डर का कितनी देर तक इंतज़ार करना होगा?

वह कार वाला पागल है।

यहाँ बहुत गर्मी है।

मुझे कितने लंबे समय तक इंतज़ार करना पड़ रहा है!

ये बहुत सूक्ष्म या छोटी बातें हैं, लेकिन आकर्षण का नियम इन सबको सुन रहा है। आपमें यह क्षमता है कि आप किसी भी परिस्थिति में किसी भी चीज़ की प्रशंसा कर सकते हैं। हमारे पास कृतज्ञ होने के लिए हमेशा कुछ न कुछ होता है।

दिन 181

आप जो चाहते हैं, उसे साकार करने की प्रक्रिया समान है, भले ही वह कुछ भी हो।

प्रक्रिया की रूपरेखा द सीक्रेट (रहस्य) फ़िल्म और पुस्तक में पूरी तरह बताई गई है, इसलिए अगर आप स्पष्ट रूप से नहीं समझ पाए हों, तो आपको फ़िल्म बार-बार देखनी चाहिए या पुस्तक बार-बार पढ़नी चाहिए, जब तक कि यह आपके दिमाग़ में पूरी तरह बैठ न जाए। फिर आप द सीक्रेट के सिद्धांतों को अपनी चेतना व जीवन में शामिल कर लेंगे और यह जान जाएँगे कि कोई कार्य कैसे करना है।

दिन 182

“पहले अपने भीतर शांति रखें, फिर आप दूसरों के लिए भी शांति ला सकते हैं।”

थॉमस ए केम्पिस (1380-1471)

द इमिटेशन ऑफ़ क्राइस्ट

दिन 183

कल्पना करें कि आपकी अच्छी भावनाएँ बारिश का पानी हैं और आपका शरीर इस पानी का संग्रहण क्षेत्र।

जब आप यथासंभव अधिक से अधिक अच्छी भावनाएँ महसूस करते हैं, तो आपका जल-संग्रहण क्षेत्र भरा हुआ रहता है। लेकिन अगर आप अच्छी भावनाओं को इरादतन अंदर रखना भूल जाते हैं, तो पानी का स्तर कम होते-होते तलहटी तक आ जाएगा, जहाँ मिट्टी और कीचड़ जमा रहता है। नकारात्मक भावनाएँ आपके लिए सिर्फ़ एक संकेत हैं कि आपका जल-संग्रहण क्षेत्र कीचड़ तक आ गया है और आपको अच्छी भावनाओं से ख़ुद को दोबारा भरने की ज़रूरत है। हर दिन अच्छी भावनाओं से ख़ुद को लबालब रखें।

दिन 184

आप जो भी सकारात्मक क़दम उठाते हैं, वह हर क़दम आपके अस्तित्व का कायाकल्प कर देता है। अगर आप अपनी इच्छाशक्ति का निरंतर इस्तेमाल करते हैं और सीखी हुई बातों का नियमित अभ्यास करते हैं, तो आप यह देखकर हैरान रह जाएँगे कि कायाकल्प कितनी तेज़ी से होता है। आपके अस्तित्व के कायाकल्प से इतनी शांति और ख़ुशी आती है जो बयान नहीं की जा सकती। इसे जानने के लिए आपको इसका अनुभव करना होगा, लेकिन एक बार जब आप यह कर लेते हैं, तो दोबारा कभी पलटकर पीछे नहीं देखेंगे।

दिन 185

आप कभी नहीं कह सकते कि आकर्षण का नियम काम नहीं कर रहा है, क्योंकि यह हर वक़्त काम कर रहा है। अगर आपके पास वह नहीं है जो आप चाहते हैं, तब भी आप नियम के प्रयोग का ही परिणाम देख रहे हैं। अगर आपके पास वह नहीं है, जो आप चाहते हैं, तो आप अपनी मनचाही चीज़ के न होने का सृजन कर रहे हैं। आप अब भी सृजन कर रहे हैं और नियम अब भी आप पर प्रतिक्रिया कर रहा है।

अगर आप यह समझ लेते हैं, तो आप अपनी अविश्वसनीय शक्ति को नई दिशा दे सकते हैं, ताकि यह आपकी मनचाही चीज़ को आकर्षित करे।

दिन 186

जीवन में लहर के साथ बहें और जब चुनौतियाँ आएँ, तो उनका प्रतिरोध करने की कोशिश न करें। प्रतिरोध करेंगे तो वे आपको जकड़ लेंगी। अपने मन को अपनी इच्छा पर केंद्रित करें और फिर चुनौतीपूर्ण या नकारात्मक चीज़ों के ऊपर बने रहें। कल्पना करें कि आप आसमान में हैं और नीचे की तरफ़ नकारात्मकता के छोटे से बिंदु को देख रहे हैं। जब आप ऐसा करते हैं, तो आप नकारात्मकता से ख़ुद को अलग कर रहे हैं और उसे उसी रूप में देख रहे हैं, जैसी कि वह सचमुच है।

यह छोटी सी प्रक्रिया आपको किसी नकारात्मक स्थिति में डूबने से रोकेगी।

दिन 187

कृतज्ञ महसूस करते हुए अपना दिन शुरू करें। जिस बिस्तर पर आप सोए थे, उसके लिए कृतज्ञ बनें। अपने सिर के ऊपर की छत के लिए, अपने क़दमों के नीचे के गलीचे या फ़र्श के लिए, पानी के लिए, साबुन, शॉवर, टूथब्रश, कपड़ों, जूतों, आपके भोजन को ठंडा रखने वाले फ्रिज़, अपनी कार, नौकरी, मित्रों के लिए कृतज्ञ हों। उन दुकानों के लिए कृतज्ञ हों, जो आपकी ज़रूरत की चीज़ें ख़रीदने को आसान बनाती हैं। उन सेवाओं, रेस्तराँ, जनोपयोगी सेवाओं, और विद्युत उपकरणों के लिए कृतज्ञ हों, जो आपके जीवन को सरल बनाते हैं। उन पत्रिकाओं और पुस्तकों के लिए कृतज्ञ हों, जिन्हें आप पढ़ते हैं। उस कुर्सी के लिए कृतज्ञ हों, जिस पर आप बैठते हैं और उस फ़ुटपाथ के लिए भी, जिस पर आप चलते हैं। मौसम, सूरज, आसमान, पक्षियों, वृक्षों, घास, बारिश और फूलों के लिए कृतज्ञ हों।

धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद!

दिन 188

आप कोई अवसर चूक ही नहीं सकते, क्योंकि सृष्टि आपके सामने अवसर पेश करती रहेगी। अगर आपको लगता है कि आप कोई अवसर चूक गए हैं, तो आपको अच्छा महसूस नहीं होगा और आप निश्चित रूप से सही अवसर हासिल करने की आवृत्ति पर नहीं होंगे। विश्वास बनाए रखें। सृष्टि के पास आपके सामने पेश करने के लिए असीमित अवसर हैं और आपका ध्यान खींचने के असीमित तरीक़े भी।

आप सही अवसर को पकड़ लेंगे।

दिन 189

"हर व्यक्ति महान बन सकता है... क्योंकि कोई भी सेवा कर सकता है। सेवा करने के लिए आपके पास कॉलेज की डिग्री होने की ज़रूरत नहीं है। सेवा करने के लिए आपको किसी भाषा का व्याकरण जानने की ज़रूरत भी नहीं है। आपको तो सिर्फ़ दया से भरे हृदय की ज़रूरत है। सिर्फ़ प्रेम से उत्पन्न आत्मा की ज़रूरत है।"

डॉ. मार्टिन लूथर किंग जूनियर

(1929-1968)

दिन 190

किसी अच्छी चीज़ को पाने के लिए आपको स्वयं को अच्छाई की आवृत्ति पर लाना होगा। उस आवृत्ति पर ख़ुद को बनाए रखने के लिए अच्छे विचार सोचें, अच्छे शब्द बोलें और अच्छे कार्य करें।

दिन 191

आपके भीतर हर उस प्रश्न के सटीक जवाब हैं, जिन्हें जानने की आपको ज़रूरत है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप जवाब ख़ुद खोजें। आपको ख़ुद पर और अपने असल स्वरूप पर भरोसा करना चाहिए। द सीक्रेट (रहस्य) पुस्तक और फ़िल्म आपके भीतर की शक्ति को समझने में आपकी मदद करती हैं। वे आपको उस शक्ति के बारे में जागरूक बनाती हैं, ताकि आप उसका इस्तेमाल कर सकें।

प्रश्न पूछें और फिर सजगता के साथ जागरूक बने रहें, क्योंकि जवाब आपके पास किसी भी पल आ जाएगा।

दिन 192

आपको तीन बुद्धिमान बंदर याद हैं?

बुरा मत देखो।

बुरा मत सुनो।

बुरा मत बोलो।

इसका मतलब है: नकारात्मक को मत देखो, नकारात्मक बातें मत सुनो, और नकारात्मक बातें मत बोलो।

वे तीन बंदर निश्चित रूप से समझदार थे!

दिन 193

धन्यवाद! धन्यवाद! धन्यवाद! गहरी भावना से जुड़ने पर यह शब्द आपके जीवन को इतना बेहतर बना सकते हैं, जितनी कि आप कल्पना भी नहीं कर सकते। लेकिन इसके लिए आपको अपने हृदय में कृतज्ञता की भावना से इन शब्दों को समाहित करना होगा।

जब कोई बिना किसी भावना के “धन्यवाद” कहता है, तो आप कैसा महसूस करते हैं? आप कुछ भी महसूस नहीं करते। और आप जानते हैं कि जब कोई तहेदिल से “धन्यवाद” कहता है, तो आप कैसा महसूस करते हैं। दोनों ही प्रकरणों में शब्द समान रहते हैं, लेकिन जब कृतज्ञता की भावना जुड़ जाती है, तो आपको महसूस होता है कि उस ऊर्जा का प्रभाव आप तक तत्काल पहुँच रहा है।

जब आप “धन्यवाद” शब्द में भावना भर देते हैं, तो आप शब्दों को पंख लगा रहे हैं।

दिन 194

अगर आप प्रेम की तलाश में हैं, तो आदर्श व्यक्ति (चाहे वह जो भी हो) के साथ पूर्ण आनंद पाने की सर्वश्रेष्ठ संभावना तब होती है, जब आप सृष्टि के सामने समर्पण कर देते हैं। सृष्टि को मौका दें कि वह आपके जीवन के प्रेम को आपकी ओर लाए और आपको उसकी ओर ले जाए। इसका मतलब है कि आपको रास्ते से हटना होगा और उन संभावनाओं के प्रति ग्रहणशील बनना होगा, जो सृष्टि आपके सामने पेश करती है।

हमारे संकुचित दृष्टिकोण से हम हर चीज़ नहीं देख सकते, लेकिन अपने समग्र दृष्टिकोण से सृष्टि आदर्श जोड़ी बनाना जानती है।

दिन 195

“शब्दों में दयालुता से विश्वास उत्पन्न होता है। सोच में दयालुता से गहराई उत्पन्न होती है। दान में दयालुता से प्रेम उत्पन्न होता है।”

लाओ-त्सू (लगभग चौथी शताब्दी ई.पू.)

दिन 196

तनाव, चिंता और दबाव अपने विचारों को भविष्य में पहुँचाने और किसी बुरी चीज़ की कल्पना करने से आते हैं। यह उस चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना है, जिसे आप नहीं चाहते हैं! अगर आपको यह लगने लगे कि आपका मन नकारात्मक ढंग से भविष्य की ओर जा रहा है, तो **वर्तमान** पर गहराई से ध्यान केंद्रित करें। ख़ुद को वर्तमान में बनाए रखें।

अपनी संपूर्ण इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करें और इसी पल अपने मन को केंद्रित करें, क्योंकि इस पल में ही पूर्ण शांति है।

दिन 197

क्या आपने भी इस विचार को पकड़ रखा है?

“मेरे पास दान देने के लिए पैसा नहीं है; लेकिन जब मेरे पास पैसा होगा तब मैं दान दूँगा।” अगर ऐसी बात है, तो आपके पास कभी पैसा नहीं होगा। किसी चीज़ को आकर्षित करने का सबसे तेज़ तरीक़ा इसे किसी दूसरे को देना है, इसलिए अगर आप पैसे को आकर्षित करना चाहते हैं, तो इसे दान में दें। आप 10, या 5 या 1 या कितने भी रुपए दे सकते हैं। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप कितनी राशि देते हैं। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि कितना और कहाँ दिया, बस दे दें!

दिन 198

आप कृतज्ञता का जितना ज़्यादा अभ्यास करते हैं, अपने दिल में उसे उतनी ही गहराई से अनुभव करेंगे और भावना की गहराई ही असली कुंजी है। आप इसे जितनी ज़्यादा गहराई और सच्चाई से महसूस करते हैं, आप हर क्षेत्र में अपनी ओर उतनी ही ज़्यादा ख़ुशी ले आएँगे।

जब आप हर दिन, हर अवसर पर कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, तब देखें कि आपके जीवन में क्या होता है!

दिन 199

जब भी आप ख़ुद के लिए कोई चीज़ माँगें, तो संसार के लिए भी माँगने की कोशिश करें।

अपने लिए अच्छी चीज़ें - संसार के लिए अच्छी चीज़ें। अपने लिए समृद्धि - संसार के लिए समृद्धि। अपने लिए सेहत - संसार के लिए सेहत। अपने लिए आनंद - संसार के लिए आनंद। अपने लिए प्रेम और सद्भाव - संसार के प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्रेम और सद्भाव।

यह एक छोटी सी चीज़ है, जिसके कमाल के परिणाम होते हैं।

दिन 200

जब हमारे जीवन की परिस्थितियाँ बदलती हैं, तो अक्सर हम परिवर्तन का बहुत प्रतिरोध करते हैं।

ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि जब लोग किसी बड़े परिवर्तन को आता देखते हैं, तो वे डर जाते हैं कि यह कोई बुरी चीज़ है। लेकिन यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि जब हमारे जीवन में कोई बड़ा बदलाव होता है, तो इसका केवल एक ही अर्थ है कि कोई और बेहतर चीज़ हमारी ओर आ रही है। सृष्टि में शून्य (निर्वात) नहीं रह सकता, इसलिए जब कोई चीज़ बाहर जाती है, तो उसकी जगह किसी दूसरी चीज़ को आना ही होता है। परिवर्तन आने पर तनावरहित हों, पूरा विश्वास रखें और यह जान लें कि यह परिवर्तन **पूरी तरह अच्छा है**।

कोई अधिक शानदार चीज़ आपकी तरफ़ आ रही है!

दिन 201

अगर आप अभी वाली से बेहतर नौकरी या किसी अन्य बेहतर चीज़ को आकर्षित करना चाहते हैं, तो यह समझना महत्वपूर्ण है कि आकर्षण का नियम कैसे काम करता है।

आप जानते हैं कि किसी बेहतर चीज़ को जीवन में लाने के लिए आपको मन में यह कल्पना करनी होगी कि वह चीज़ कैसी दिखती है। फिर उस तस्वीर में इस तरह जीना होगा, मानो वह इसी समय मौजूद हो। लेकिन आपको यह भी पता होना चाहिए कि अगर आप अपनी वर्तमान नौकरी के बारे में शिकायत करते हैं और सारी नकारात्मक चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते रहते हैं, तो आप कभी बेहतर नौकरी को आकर्षित नहीं कर पाएँगे। आपको अपनी वर्तमान नौकरी में कृतज्ञ होने के लिए चीज़ें खोजनी होंगी। आप कृतज्ञ होने के लिए जो भी चीज़ खोजते हैं, वह हर चीज़ उस बेहतर नौकरी को आपकी ओर लाने में मदद करती है। यह सचमुच नियम का सही इस्तेमाल है!

दिन 202

किसी व्यक्ति की कार का मुआयना कर आपको उसके मालिक के बारे में थोड़ा-बहुत पता चल जाता है। जो कारें चमचमाती दिखती हैं, वे इस बात का प्रमाण होती हैं कि उनके मालिक उनकी क़द्र करते हैं। जो कारें बहुत गंदी और बदहाल होती हैं, उनकी क़द्र नहीं होती। एक व्यक्ति ज़्यादा अच्छी कारों को आकर्षित कर रहा है और दूसरा कमतर कारों को आकर्षित कर रहा है।

वर्तमान में आपके पास जो भी है उसकी क़द्र और प्रशंसा करें। यह आकर्षण के नियम का समझदारी भरा इस्तेमाल है।

दिन 203

“विपत्ति की सबसे अँधेरी रात में भी उतने ही शक्तिशाली, संकल्पवान और उत्साहित बने रहने का संकल्प लें, जितने कि आप समृद्धि के सबसे उजले दिन में रहते हैं। जब परिस्थितियाँ निराशाजनक दिखें, तो निराश न हों। परिस्थितियों, स्थितियों या घटनाओं के बावजूद उसी उज्ज्वल भविष्य पर अपनी निगाह जमाए रखें। जब चीज़ें ठीक न हों, तो उम्मीद न हारें। सभी परिस्थितियों के सही होने के अपने मूल संकल्प पर डटे रहें...”

“परिस्थितियाँ विपरीत होने के बावजूद जो इंसान कभी कमज़ोर नहीं होता, वह ज़्यादा शक्तिशाली बनता जाएगा और एक वक़्त ऐसा आएगा, जब उसके लिए सारी परिस्थितियाँ अनुकूल बन जाएँगी। उसके पास अंततः वह सारी शक्ति होगी, जिसकी उसे इच्छा या ज़रूरत होगी। हमेशा शक्तिशाली बनें और इस तरह आप अधिक शक्तिशाली बनते चले जाएँगे।”

क्रिश्चिय डी. लार्सन (1874-1954)

यॉर फ़ोर्सेस ऐंड हाउ टु यूज़ देम

दिन 204

आकर्षण का नियम एक विशाल फ़ोटोकॉपी मशीन जैसा है; हमारे मन में जो रहता है, यह उसकी फ़ोटोकॉपी करता है और हमारे जीवन की परिस्थितियों व घटनाओं के रूप में हमारी ओर वापस भेज देता है। यह बहुत अच्छी बात है, क्योंकि इस तरह हमें बहुत स्पष्ट फ़ीडबैक मिल रहा है कि हम अपने जीवन में कैसा कार्य कर रहे हैं। मिसाल के तौर पर, अगर आपको अपने जीवन में पर्याप्त पैसा नहीं मिल रहा है, तो आप जान जाते हैं कि आपको अपने मन और कल्पना में समृद्धि का सृजन करना होगा, ताकि नियम उसकी फ़ोटोकॉपी करके उसे आपकी ओर भेज सके।

दिन 205

आपके विचार चाहे किसी वास्तविक चीज़ के बारे में हों या काल्पनिक चीज़ के बारे में, चाहे आपके विचार इस बारे में हों जैसा आपका जीवन इस वक़्त है या फिर उस बारे में हों जैसा आप अपने जीवन को बनाना चाहते हैं, आकर्षण का नियम उन सभी विचारों पर प्रतिक्रिया कर रहा है। दूसरे शब्दों में, आकर्षण का नियम यह नहीं जानता है कि आप किसी चीज़ की कल्पना कर रहे हैं या वह असली है।

क्या अब आप अपनी कल्पना की शक्ति को समझ गए हैं?

दिन 206

आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करके पैसा कमाने के लिए यहाँ चार बुनियादी बातें बताई जा रही हैं।

1. आप दिन भर में पैसे की कमी के जितने भी विचार सोचते हैं, उनसे ज़्यादा समृद्धि के विचार सोचें।
2. इस समय ख़ुश रहें, बिना धन के भी।
3. आपके पास इस वक़्त जो कुछ भी है, उस सब के लिए कृतज्ञ बनें।
4. दूसरों को अपना सर्वश्रेष्ठ दें।

चार आसान क़दम। अगर आपमें पैसे को आकर्षित करने की इच्छा है, तो आप ये क़दम उठा सकते हैं।

दिन 207

आकर्षण के नियम ने कभी किसी को निराश नहीं किया है और आपको भी नहीं करेगा। यह नियम कभी असफल नहीं होता। अगर मनचाही परिस्थितियाँ नज़र नहीं आ रही हैं, तो ऐसा इसलिए होता है क्योंकि वह व्यक्ति नियम का सही तरीक़े से इस्तेमाल नहीं कर रहा है।

यह नियम अचूक है, इसलिए जब आप नियम के पूर्ण सामंजस्य में काम करते हैं, तो आपको परिणाम अवश्य दिखेंगे!

दिन 208

कई बार जब हममें परिवर्तन करने का साहस नहीं होता है, तो हमें नई राह दिखाने के लिए हमारे आसपास की हर चीज़ बदल जाती है।

आप ख़ुद को प्रगति करने से नहीं रोक सकते - विकास के लिए यह ज़रूरी होता है।

दिन 209

ऐसा कोई काम नहीं है जो आप नहीं कर सकते। अगर आप सही क्रम में जीवन में सारी चीज़ों को करते हैं, तो हर मनचाही चीज़ प्राप्त कर लेंगे। सबसे पहले अपने सपने को पूरी तरह से अपने अंदर जिएँ, और फिर यह आपके जीवन में फलीभूत होने लगेगा। जब आप अंदर से ख़ुद को पूरी तरह से अनुकूल बना लेते हैं, तो आप अपने सपने को हक़ीक़त में बदलने के लिए ज़रूरी हर चीज़ को चुंबक की तरह आकर्षित कर लेंगे।

यही नियम है। आपके जीवन का सारा सृजन आपके अंदर ही शुरू होता है।

दिन 210

“प्रथम स्थान पर आने की कोशिश करें: सहमत होने में प्रथम, मुस्कराने में प्रथम, प्रशंसा करने में प्रथम, और क्षमा करने में प्रथम।”

अज्ञात

दिन 211

आपके शब्दों में बहुत शक्ति होती है, क्योंकि वे ऐसे विचार हैं, जिन्हें आपने अतिरिक्त ऊर्जा दी है। अपने शब्दों पर ग़ौर करें। जब आप अनचाहे शब्दों को बोलते समय बीच में ही पकड़ लेते हैं, तो वह एक भव्य पल होता है, क्योंकि इसका मतलब है कि आप ज़्यादा चेतन और जागरूक बन रहे हैं। जी हाँ!

दिन 212

अनंत ब्रह्माण्ड हमारे सूर्य जैसा है। प्रकाश और जीवन देना सूर्य की प्रकृति है। अगर यह प्रकाश और जीवन नहीं देता, तो सूर्य का अस्तित्व ही नहीं हो सकता था। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि सूर्य एक दिन सुबह उठकर यह सोचने लगे, “मैं प्रकाश और जीवन देते-देते उकता चुका हूँ!” जिस पल सूर्य जीवन देना बंद कर देगा, वह अस्तित्व में ही नहीं रहेगा। यह अनंत ब्रह्माण्ड भी सूर्य जैसा ही है और देना ही इसका सार व प्रकृति है - और यह ऐसा किये बिना अस्तित्व में नहीं रह सकता।

जब हम सृष्टि के नियमों के सामंजस्य में रहते हैं, तो हम इसके दान की ख़ुशी अनुभव करते हैं।

दिन 213

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आप हर पल किसी न किसी आवृत्ति पर स्पंदित होते हैं। बाहरी परिस्थितियों को बदलने और अपने जीवन को ज़्यादा ऊँचे स्तर तक ले जाने के लिए आपको अपने भीतर की आवृत्ति को बदलना होगा। अच्छे विचार, अच्छे शब्द और अच्छे कार्य आपकी आवृत्ति को उच्च स्तर पर ले जाते हैं।

आपकी आवृत्ति जितनी ज़्यादा ऊँची होती है, आप उतनी ही ज़्यादा अच्छाई को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

दिन 214

जब आप नियम के सामंजस्य में नहीं होते हैं, तो जीवन में अभाव को अनुभव करते हैं। लेकिन दरअसल आप ख़ुद ही इस अनुभव का सृजन कर रहे हैं। सृष्टि लगातार दे रही है, इसलिए आपको सीखना होगा कि ख़ुद को सृष्टि के सामंजस्य में कैसे लाएँ। और आदर्श लय यह है: अच्छे विचार, अच्छे शब्द और अच्छे कार्य।

दिन 215

सृष्टि आपसे संपूर्ण और अथाह प्रेम करती है। चाहे आप कितनी भी ग़लतियाँ कर लें, चाहे आप अपने जीवन में किसी भी मुकाम पर हों, चाहे आप अपने बारे में कुछ भी सोचते हों, सृष्टि आपको अनंत काल तक प्रेम करती है।

दिन 216

आप सचमुच क्या चाहते हैं? आप कौन-सा परिणाम चाहते हैं? आपका काम यह है कि अपने मनचाहे परिणाम को मन में रखें और उसे इस तरह महसूस करें, मानो यह इस वक़्त आपके पास हो। आपको बस इतना ही करना है। वह परिणाम साकार **कैसे** होगा, यह सृष्टि का काम है। बहुत सारे लोग यहीं पर ग़लती कर जाते हैं और कैसे को समझने के चक्कर में उलझ जाते हैं।

इसका एक उदाहरण देखें। एक व्यक्ति एक महँगे कॉलेज में पढ़ना चाहता है, इसलिए वह यह समझने की कोशिश करता है कि उसे कॉलेज की पढ़ाई के लिए पैसे कहाँ से मिलेंगे। देखिए, परिणाम कॉलेज में पढ़ना है। उस व्यक्ति को उस कॉलेज में रहने या पढ़ने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए - यही उसका काम है।

परिणाम पर ध्यान केंद्रित करें, ताकि सृष्टि इसे साकार करने के लिए अपने असीमित तरीक़ों का इस्तेमाल कर सके।

दिन 217

“पानी में फेंके गए किसी पत्थर की तरह ही विचारों से लहरें पैदा होती हैं, जो विचार के पूरे महासागर में फैल जाती हैं। बहरहाल, दोनों में यह फ़र्क़ है: पानी की लहरें सिर्फ़ समतल धरातल पर ही सब दिशाओं में फैलती हैं, जबकि विचार-तरंगें सूर्य की किरणों की तरह एक साझे केंद्र से सब दिशाओं में फैलती हैं।”

विलियम वॉकर ऐटकिन्सन (1862-1932)

थॉट वाइब्रेशन

दिन 218

अगर कोई मुश्किल में है, तो आप उसके लिए प्रेरणा बन सकते हैं। लेकिन इसके लिए आपको उनके साथ दुखी नहीं होना है, बल्कि अपने आनंद के प्रकाश के ज़रिये उन्हें ऊपर उठाना है।

आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इससे आपको पता चल जाएगा कि क्या आप प्रेरणा के स्रोत बन पा रहे हैं या नहीं। अगर आप अपनी अच्छी भावनाओं को क़ायम रखते हैं, तो इसका मतलब है कि आपके आनंद का प्रकाश चमकदार और दीप्तिमान है। जिस पल आप भारीपन या उदासी महसूस करने लगें, तो समझ लें कि समस्या की नकारात्मकता आपको प्रभावित कर रही है। तब आपको अलग हटते हुए ख़ुद को अच्छा महसूस करने की ओर ले जाना चाहिए।

जब तक आपके भीतर का आनंद बाहर की ओर न फैल रहा हो, तब तक आपके पास किसी को देने के लिए कुछ भी नहीं होता।

दिन 219

वर्तमान में आप चाहे जैसी भी आर्थिक स्थिति में हों, अपने विचारों के ज़रिये आप ख़ुद ही इसे वास्तविकता में लाए हैं। अगर यह वैसी नहीं है जैसी आप चाहते हैं, तो आपने अचेतन रूप से इसका सृजन किया है, लेकिन फिर भी सृजन तो आप ही ने किया है। जब आप इसे समझ लेंगे, तो यह भी समझ जाएँगे कि आपका सृजन कितना शक्तिशाली है। और अब आपको चेतन होकर बस अपनी मनचाही चीज़ों का सृजन करना है!

दिन 220

जब आप अपनी आँखें बंद करके पैसे होने का मानसिक चित्र बनाते हैं और उस पैसे की बदौलत मिलने वाली सारी मनचाही चीज़ों की कल्पना करते हैं, तो आप एक नई वास्तविकता का सृजन कर रहे हैं। आपका अवचेतन मन और आकर्षण का नियम यह नहीं जानते कि आप जिस चीज़ की कल्पना कर रहे हैं वह वास्तविक है या नहीं। इसलिए जब आप कल्पना करते हैं, तो आकर्षण का नियम उन विचारों और चित्रों को इस तरह मान लेता है, मानो आप उन्हें सचमुच जी रहे हों। इसके बाद उसे आपके चित्रों को परिस्थितियों और घटनाओं के रूप में आपको लौटाना ही होता है।

जब आप उस स्थिति में पहुँच जाएँ, जहाँ कल्पना आपको वास्तविक महसूस होने लगे, तो समझ लें कि यह आपके अवचेतन मन के भीतर तक पहुँच गई है। अब आकर्षण के नियम को इसे साकार करके आप तक पहुँचाना ही होगा।

दिन 221

जब आप अपने बिल चुकाएँ, तो कल्पना का इस्तेमाल करें और अपनी पसंद का कोई भी खेल बना लें। कल्पना करें कि वे आपके बिल नहीं चेक हैं या बिल चुकाते वक़्त आप उस पैसे को तोहफ़े के रूप में दे रहे हैं। अपने बैंक खाते की राशि में कुछ शून्य जोड़ लें। या फिर द सीक्रेट वेबसाइट पर दिए बैंक ऑफ़ द युनिवर्स के चेक को अपने बाथरूम के आईने पर, फ़्रिज पर, टेलीविज़न स्क्रीन के नीचे, कार में अपने सामने, अपनी मेज़ पर या कंप्यूटर पर चिपका लें।

नाटक करें और खेल बनाएँ, ताकि समृद्धि का भाव आपके अवचेतन मन में समा जाए।

दिन 222

पाने का सबसे तेज़ तरीक़ा देना है, क्योंकि देना पाने के पारस्परिक कार्य से शुरू होता है। हम सभी को उतना ही मिलता है, जितना हम देते हैं। जहाँ भी जाएँ, हर जगह अपना सर्वश्रेष्ठ दें। मुस्कान बाँटें। धन्यवाद दें। दयालु बनें। प्रेम प्रदर्शित करें।

आप जो भी दें, वापसी की उम्मीद रखे बिना दें - देने के शुद्ध आनंद के लिए दें।

दिन 223

इस धरती पर हर धर्म ने **आस्था** रखने की बात कही है। आस्था का मतलब यह है कि आपको बिलकुल पता नहीं होता कि कोई काम कैसे होगा, लेकिन फिर भी आपको पूरा विश्वास होता है कि जिस पल आपने कोई सपना देखा, उसी पल वह चीज़ आपको दी जा चुकी है। इसके बाद आपको आराम से रहना है और सृष्टि को अनुमति देना है कि वह आपको चुंबक बनाकर सपने की ओर खींचे और सपने को चुंबक बनाकर आपको उसकी ओर खींचे।

दिन 224

"हम जो भी हैं, वह हमारी सोच का ही परिणाम है... अगर कोई व्यक्ति किसी बुरे विचार से बोलता या काम करता है, तो उसका परिणाम उसे दु:ख के रूप में भोगना होगा... अगर कोई व्यक्ति शुद्ध विचार से बोलता या काम करता है, तो उसका परिणाम उसे ख़ुशी के रूप में प्राप्त होगा - एक ऐसी परछाई की तरह जो उसका साथ कभी नहीं छोड़ेगी।"

बुद्ध (लगभग 563 से 483 ई.पू.)

द ट्विन वर्सेस

दिन 225

चूँकि हर चीज़ आध्यात्मिक संसार में पहले से मौजूद होती है, इसलिए आप जो चाहते हैं, वह भी मौजूद है। दरअसल यह हमेशा से मौजूद रही है, क्योंकि आध्यात्मिक संसार में समय का कोई अस्तित्व नहीं होता है। इसे समझना हमारे सीमित भौतिक मन के लिए मुश्किल हो सकता है। लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि अगर आपकी मनचाही चीज़ पहले से मौजूद है, तो आप समझ जाएँगे कि जिस पल आप इसे माँगते हैं, उसी पल यह आपको दे दी जाती है। आप जो चाहते हैं, उसे आध्यात्मिक से भौतिक संसार में लाने के लिए आपको बस इतना करना है कि अपनी इच्छा के सामंजस्य में तरंगें प्रेषित करें। आपको अपनी मनचाही चीज़ का सृजन नहीं करना है, क्योंकि यह तो पहले से मौजूद है।

स्वयं अपनी मनचाही चीज़ की तरंगें बन जाएँ और आप इसे ख़ुद के माध्यम से भौतिक संसार में ले आएँगे।

दिन 226

जब आप किसी चीज़ या व्यक्ति की आलोचना करते हैं या उसे दोष देते हैं, तो ग़ौर करें कि आप कैसा महसूस करते हैं। ये बुरी भावनाएँ आपको स्पष्ट रूप से बता रही हैं कि आप नकारात्मकता को आकर्षित कर रहे हैं। उस अचूक मार्गदर्शन पर ग़ौर करें, जो सृष्टि आपकी भावनाओं के ज़रिये आप तक पहुँचा रही है।

अच्छा महसूस करने के अलावा बाकी सारे अहसास बेकार हैं।

दिन 227

यहाँ एक जाँचसूची दी जा रही है, ताकि आपको यक़ीन हो जाए कि आपके प्राप्त करने के द्वार खुले हुए हैं:

क्या आप प्रशंसा को अच्छी तरह ग्रहण करते हैं? क्या आप अप्रत्याशित तोहफ़ों को आसानी से स्वीकार कर लेते हैं? क्या आप मदद की पेशकश को स्वीकार कर लेते हैं? जब कोई मित्र आपके लंच या डिनर का भुगतान करना चाहता है, तो क्या आप मान जाते हैं?

ये बहुत छोटी-छोटी बातें हैं, लेकिन इनसे आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि क्या आप ग्रहण और स्वीकार करने के लिए तैयार हैं। याद रखें, आपको देने के लिए सृष्टि हर व्यक्ति और हर परिस्थिति के माध्यम से काम कर रही है।

दिन 228

आपके विचार व भावनाएँ कारण हैं और जो प्रकट होता है, वह परिणाम है। इसलिए अगर आप अपनी मनचाही चीज़ को आत्मसात कर लेते हैं, तो आपने अपना काम पूरा कर दिया है और इससे ज़्यादा आपको कुछ नहीं करना है। जैसा भीतर है, वैसा ही बाहर है। जैसा आपके अंदर है, वैसा ही आपके बाहर है।

याद रखें, कारण आपके भीतर है और बाहरी संसार परिणाम है।

दिन 229

यदि ऐसा लगे कि आपके जीवन का कोई कार्य आपकी मनचाही चीज़ का विरोध करता है, तो उसे करते वक़्त अपनी कल्पना का इस्तेमाल करें। अपनी मनचाही चीज़ के सृजन में मदद करने के लिए आप अपने कार्यों का हर दिन इस्तेमाल कर सकते हैं। मिसाल के तौर पर, अपनी पुरानी कार चलाते वक़्त कल्पना कर सकते हैं कि आप दरअसल वह नई कार चला रहे हैं, जिसे आप चाहते हैं। अपने पर्स को निकालते वक़्त कल्पना कर सकते हैं कि वह नोटों से भरा हुआ है। अपने किसी भी कार्य को बनावटी खेल बना सकते हैं, जो आपकी मनचाही चीज़ के तारतम्य में हो।

याद रखें, आकर्षण के नियम को यह पता नहीं होता कि कोई चीज़ वास्तविक है या काल्पनिक।

दिन 230

जब मैं द सीक्रेट फ़िल्म बना रही थी, तो साथ-साथ नियम को भी सीख रही थी और कुछ समय के लिए मैं मदद की तलाश बाहरी संसार में करने की ग़लती कर बैठी। मैं एक ऐसी फ़िल्म बना रही थी, जिसकी लागत लाखों डॉलर थी और शुरुआत में मैं कर्ज़ में डूबी हुई थी। मैं जहाँ भी गई, मैंने जहाँ भी मदद की तलाश की, निराशा ही हाथ लगी। मेरे देखते ही देखते एक के बाद एक दरवाज़े बंद होते गए। मैं मदद की तलाश ग़लत जगह पर कर रही थी, क्योंकि सृष्टि की समूची शक्ति तो मेरे भीतर ही थी।

जब मैंने अपना नज़रिया बदला और अपने भीतर की शक्ति से जुड़ी और सिर्फ़ उसी पर ध्यान केंद्रित किया, तो मैंने सृष्टि को आदर्श रास्ता खोजने का अवसर दे दिया। मैंने अपना काम किया और परिणाम को अपने दिल, दिमाग़ व शरीर में रखा, और मेरा रास्ता रोशन हो गया।

दिन 231

“आप क्या सोचते हैं, यह चुनने के लिए आप स्वतंत्र हैं, लेकिन आपके विचार का परिणाम एक अपरिवर्तनशील नियम से शासित होता है।”

चार्ल्स हानेल (1866-1949)

द मास्टर की सिस्टम

दिन 232

जब आप अपना उद्देश्य जान लेते हैं, तो ऐसा लगता है मानो आपका हृदय जोश से भर गया हो। आप इसे पूरी तरह, बिना किसी शंका के जान लेते हैं।

दिन 233

आप अपनी आवृत्ति तरंगों को कितना ऊपर उठा सकते हैं, इसकी कोई सीमा नहीं है, क्योंकि इस बात की कोई सीमा नहीं है कि आप कितने अधिक अच्छे विचार सोच सकते हैं या कितने अच्छे शब्द बोल सकते हैं या कितने अच्छे काम कर सकते हैं। अपनी आवृत्ति का स्तर उठाकर अपने जीवन को बदलने के साथ ही आप दूसरों के जीवन की गुणवत्ता को भी ऊपर उठा देते हैं। आपकी ऊर्जा से सकारात्मक तरंगें उसी तरह प्रकट होती है, जिस तरह पानी में फेंके गए पत्थर की लहर; यह हमारी पृथ्वी और इस पर रहने वाले हर जीवित प्राणी को छूती हैं।

जब आप आगे बढ़ते हैं, तो संसार को भी अपने साथ बढ़ाते चलते हैं।

दिन 234

बाहरी संसार के किसी भी व्यक्ति या शक्ति की तुलना उस ताक़त से नहीं की जा सकती, जो आपके भीतर है। शक्ति को भीतर खोजें, क्योंकि यह आपके लिए आदर्श राह जानती है।

दिन 235

अगर आप तनाव महसूस कर रहे हैं, तो मनचाही चीज़ अपने पास नहीं ला सकते। किसी भी तरह का तनाव या दबाव एक ऐसी चीज़ है, जिसे आपको अपने अंदर से हटाना होगा।

तनाव को स्वयं के भीतर जगह न दें - यह एकमात्र तरीक़ा है, जिससे आप अपनी मनचाही चीज़ पा सकते हैं। तनाव का भाव रखने का मतलब प्रबलता से यह कहना है कि आपके पास आपकी मनचाही चीज़ **नहीं** है। दबाव या तनाव का अर्थ आस्था का अभाव है, इसलिए इसे हटाने के लिए आपको बस अपनी आस्था को बढ़ाना है!

दिन 236

आस्था का अर्थ है अच्छाई में विश्वास करना।

डर का अर्थ है बुराई में विश्वास करना।

दिन 237

आप अपने जीवन में जो भी लाना चाहते हों, उसे आपको **देना** होगा। क्या आप प्रेम चाहते हैं? तो प्रेम दें। क्या आप प्रशंसा चाहते हैं? तो प्रशंसा दें। क्या आप समझदारी चाहते हैं? तो इसे दें। क्या आप आनंद और ख़ुशी चाहते हैं? तो दूसरों को यही दें।

आप हर दिन कई लोगों को बहुत सारा प्रेम, प्रशंसा, समझदारी और ख़ुशी दे सकते हैं!

दिन 238

“जब आप यह तय कर लें कि आप क्या करना चाहते हैं, तो प्रतिदिन हज़ार बार ख़ुद से कहें कि आप इसे कर लेंगे। सर्वोत्तम रास्ता जल्दी ही खुल जाएगा और आपके पास अपना मनचाहा अवसर होगा।”

क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874-1954)

यॉर फ़ोर्सेस ऐंड हाउ टु यूज़ देम

दिन 239

अच्छाई की तलाश किए बिना, दिल में अच्छा महसूस किए बिना, प्रशंसा किए बिना, सराहना किए बिना, दुआ किए बिना और कृतज्ञ हुए बिना एक भी दिन न गुज़रने दें।

इसे अपने जीवन का संकल्प बना लें। इसके बाद आपकी ज़िंदगी में जो होगा, उसे देखकर आप हैरान रह जाएँगे।

दिन 240

जब आपके जीवन में कोई बड़ा परिवर्तन होता है, तो यह आपको दिशा बदलने पर मजबूर कर देता है। हो सकता है कि नया रास्ता आसान न हो, लेकिन आप पूरी तरह सुनिश्चित हो सकते हैं कि नए मार्ग पर आपके लिए कोई न कोई शानदार चीज़ ज़रूर होगी। आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि नए मार्ग पर ऐसी चीज़ें होंगी, जिनका अनुभव आपको उस परिवर्तन के बिना नहीं होता।

जब हम अतीत में हुई किसी नकारात्मक घटना को पलटकर देखते हैं, तो हमें अक्सर नज़र आता है कि उसने हमारे जीवन का रुख़ कैसे बदल दिया था। हम देख पाते हैं कि वह घटना हमें एक ऐसे जीवन की ओर ले गई, जिसे आज हम किसी भी क़ीमत पर नहीं बदलना चाहेंगे।

दिन 241

प्राचीन बैबीलॉन निवासी एक अत्यंत महत्वपूर्ण नियम का पालन करते थे, जो उनकी बेशुमार समृद्धि का कारण था। वे दशमांश दान के नियम का इस्तेमाल करते थे, जिसमें आप अर्जित किए जाने वाले सारे पैसों या दौलत का दसवाँ हिस्सा दान करते हैं। दशमांश दान का नियम कहता है कि आपको कुछ पाने के लिए पहले देना होगा और बैबीलॉन निवासी जानते थे कि इस नियम पर चलने से समृद्धि का बहाव खुल जाता है।

अगर आप सोच रहे हैं, “जब मेरे पास पर्याप्त पैसा होगा, तभी दान दूँगा,” तो दशमांश दान का नियम कहता है कि आपके पास कभी पर्याप्त पैसा नहीं होगा, क्योंकि आपको पहले दान देना होगा। दुनिया के कई सबसे दौलतमंद लोगों ने दशमांश दान देकर दौलत का सफ़र तय किया है और उन्होंने कभी ये दान देना नहीं छोड़ा!

दिन 242

जब जब आप ख़ुद की ओर देखते हैं और अपने प्रति असंतुष्टि महसूस करते हैं, तो आप असंतुष्टि की भावनाओं को ही आकर्षित करते रहेंगे, क्योंकि जो आपके भीतर है, नियम आपको बिलकुल उसी का प्रतिबिंब दिखाता है।

आपके भीतर कितना वैभव छिपा हुआ है इस पर चकित और विस्मित तो हुआ ही जा सकता है!

दिन 243

चाहे कितनी भी विषमताएँ हों, हम इस जीवन को सर्वश्रेष्ठ संभव जीवन बना सकते हैं। द सीक्रेट फ़िल्म में बताई मॉरिस गुडमैन की कहानी के बारे में सोचें। मॉरिस अस्पताल में पूरी तरह अपाहिज पड़े थे और बस अपनी पलकें ही झपका सकते थे। लेकिन वे जानते थे कि वे अब भी मानसिक चित्रण के लिए अपने मन का इस्तेमाल कर सकते हैं। और सारी विषमताओं के बावजूद मॉरिस चलने में कामयाब हो गए।

अपने जीवन के मानसिक चित्र को भव्य बनाएँ। मानसिक चित्रण में ख़ुद को पूर्ण आनंद में देखें और इसे क़ायम रखें, चाहे जो हो जाए!

दिन 244

आप एक चुंबक हैं। आप भीतर जो भी महसूस कर रहे हैं, उसे आप अपनी ओर ला रहे हैं। इसलिए आनंद को आकर्षित करने वाला चुंबक बनें और अपनी पूरी शक्ति से इस पर लगातार काम करते रहें। आनंद आपके अंदर की भावना है और बाहरी संसार में चाहे जो हो रहा हो, आप इसे महसूस कर सकते हैं।

यह जान लें कि नियम के अनुसार जीने के लिए आपको आनंद में होना चाहिए, ताकि आनंद से भरपूर जीवन आपकी ओर आ सके।

दिन 245

"ज़्यादातर लोग लगभग उतने ही ख़ुश रहते हैं, जैसा वे अपने मन में सोच लेते हैं।"

अब्राहम लिंकन (1809-1865)

दिन 246

लोग जीवन भर भौतिक संसार की चीज़ों के पीछे दौड़ते रहते हैं, लेकिन अपने उस सबसे बड़े ख़ज़ाने को नहीं खोज पाते हैं, जो उनके भीतर है। बाहरी संसार के प्रति आँखें मूँद लें। अपने विचारों और शब्दों को भीतर की ओर मोड़ें। आपके भीतर का नायक ही संसार के सारे ख़ज़ानों की चाबी है।

दिन 247

आपके भीतर एक नायक विराजमान है और जीवन में हर पल आपको मार्गदर्शन दिया जा रहा है। अपने लिए सोचें और अपने लिए चुनें।

दिन 248

आपका शरीर एक फ़िल्म प्रोजेक्टर की तरह है और प्रोजेक्टर में जो फ़िल्म चल रही है, वह आपके सभी विचारों और भावनाओं की है। आप अपने जीवन के पर्दे पर जो भी देखते हैं, वह हर चीज़ आपके भीतर से प्रक्षेपित हुई है और आप ही ने ये सभी चीज़ें इस फ़िल्म में डाली हैं।

अधिक ऊँचे विचारों और भावनाओं को चुनकर आप किसी भी समय पर्दे पर दिखने वाले दृश्यों को बदल सकते हैं। आपकी फ़िल्म में क्या चलेगा, इस पर आपका पूरा नियंत्रण होता है!

दिन 249

आपके जीवन की फ़िल्म कैसी चल रही है? क्या आपको पैसा, सेहत या संबंधों के मामले में पटकथा में कोई परिवर्तन करने की ज़रूरत है? क्या आप इसे संपादित करना चाहते हैं? आज ही अपनी फ़िल्म में मनचाहे परिवर्तन करने का दिन है, क्योंकि आज के परिवर्तन ही कल पर्दे पर दिखेंगे।

आप अपने जीवन की फ़िल्म बना रहे हैं और यह आपके हाथों में है - प्रत्येक दिन।

दिन 250

हालाँकि सीखने को बहुत कुछ है और अध्ययन करने के लिए भी बहुत कुछ है, लेकिन जीवन का सत्य आपके आसपास के संसार की हर चीज़ में है, बशर्ते आपके पास उसे देखने वाली आँखें हों। यह सिर्फ़ हमारा अज्ञान और बनी-बनाई मान्यताएँ हैं, जो हमें सत्य के प्रति अंधा कर देती हैं।

अपने भीतर प्रश्न पूछना जारी रखें, सीखना जारी रखें, निश्चित मान्यताओं को छोड़ना जारी रखें, और सत्य आपके सामने प्रकट हो जाएगा।

दिन 251

"जब आप किसी महान उद्देश्य, किसी असाधारण योजना से प्रेरित होते हैं, तो आपके सारे विचार बंधन तोड़ देते हैं; आपका मन सीमाएँ पार कर जाता है, आपकी चेतना का हर दिशा में विस्तार होता है और आप ख़ुद को एक नए, महान तथा अद्भुत संसार में पाते हैं। निष्क्रिय शक्तियाँ, योग्यताएँ तथा प्रतिभाएँ सजीव बन जाते हैं और आप जान जाते हैं कि आप उससे ज़्यादा महान इंसान हैं, जितना आपने सपने में भी कभी नहीं सोचा था।"

पतंजलि योग (लगभग 200 ईपू)

सूत्र

दिन 252

आपको इस तरह बोलना चाहिए, मानो आपकी मनचाही चीज़ इसी समय आपके पास हो। यह बहुत महत्वपूर्ण है। नियम आपके विचारों और शब्दों पर सटीकता से प्रतिक्रिया करता है। इसलिए अगर आप किसी चीज़ को भविष्य में देखते हैं, तो आप दरअसल इसे अभी होने से रोक रहे हैं।

आपको ऐसा महसूस करना चाहिए, मानो यह इसी समय आपके पास हो।

दिन 253

जैसे-जैसे आप आकर्षण के नियम का अभ्यास करते हैं, आपके विचारों और भावनाओं की तरंगें ज़्यादा ऊँची होती जाती हैं। वे कितनी ऊँची हो सकती हैं, इसकी कोई सीमा नहीं है। जब वे उच्च से उच्च स्तर पर कार्य करते हैं, तो आप का जीवन भी और अधिक ऊँचाई पर पहुँच जाता है। लेकिन यह क़दम-दर-क़दम प्रक्रिया है और ज़्यादा उच्च स्तर पर जाने का एकमात्र तरीक़ा क़दम-दर-क़दम ही है।

इसलिए हर दिन ज़्यादा से ज़्यादा अच्छा महसूस करें, हर दिन ज़्यादा से ज़्यादा अच्छे विचार सोचें और एक दिन आप लक्ष्य पर पहुँच जाएँगे।

दिन 254

नियम पर पूरा नियंत्रण पाने का तरीक़ा ख़ुद पर पूरा नियंत्रण पाना है। अगर आप अपने विचार और भावनाओं को नियंत्रित कर लेंगे, तो आकर्षण के नियम के स्वामी बन जाएँगे, क्योंकि आप ख़ुद के स्वामी बन चुके होंगे।

दिन 255

कोई भी इंसान जान-बूझकर किसी ऐसी चीज़ को अपनी ओर नहीं लाएगा, जिसे वह न चाहता हो। लेकिन यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि मानव जाति के पूरे इतिहास में बहुत से लोगों ने दर्द, दुख और नुक़सान सहा है, और सिर्फ़ इसलिए क्योंकि वे उस नियम के बारे में जागरूक नहीं थे, जो उनके जीवन को बाक़ी किसी भी नियम से ज़्यादा प्रभावित करता है।

इतिहास की दिशा अब बदल चुकी है, क्योंकि अब आपके पास आकर्षण के नियम का ज्ञान आ गया है। अब आप उस जीवन का सृजन कर सकते हैं, जिसके आप हक़दार हैं। आप इतिहास बदल रहे हैं!

दिन 256

आपका कार्य सिर्फ़ और सिर्फ़ स्वयं पर कार्य करना है। अगर आप नियम के सामंजस्य में काम कर रहे हैं, तो आपके और सृष्टि के बीच कोई नहीं आ सकता। बहरहाल, अगर आप ऐसा सोचते हैं कि आपकी मनचाही चीज़ की राह में कोई बाधा डाल सकता है, तो आप नकारात्मक हो रहे हैं। आप जो चाहते हैं, उसके सृजन पर ध्यान केंद्रित करें।

आप अपने जीवन में दैवी संचालन के केंद्र हैं और सृष्टि आपकी साझेदार है। आपके सृजन की राह में कोई भी बीच में नहीं आ सकता।

दिन 257

अगर आप निर्णय नहीं ले पा रहे हों कि क्या करें या किस मार्ग पर चलें, तो याद रखें कि कोई है जो यह सब जानता है और वह आपके हर निर्णय में व आपके जीवन के हर मोड़ पर आपका मार्गदर्शन करेगा। आपको तो बस माँगना है, फिर विश्‍वास करना है कि आपके द्वारा चाहा गया मार्गदर्शन आपको मिलेगा, और फिर जवाब पाने के लिए सतर्क रहना है। सृष्टि की सर्वोच्च शक्ति हर क़दम पर आपके साथ है। आपको तो बस इसकी शक्ति पर विश्‍वास करना है और माँगना है।

दिन 258

जब आपको पैसे की ज़रूरत महसूस नहीं होती है, तब पैसा आता है। पैसे की ज़रूरत महसूस करने का अहसास इस विचार से आता है कि आपके पास पर्याप्त पैसा नहीं है। नतीजा यह होता है कि आप पर्याप्त पैसे न होने का सृजन जारी रखते हैं।

आप हमेशा सृजन कर रहे हैं और धन के मामले में या तो आप इसके अभाव का सृजन कर रहे हैं या फिर इसकी प्रचुरता का।

दिन 259

“हमारे लिए हमारी तक़दीर किसी बाहरी शक्ति ने नहीं बनाई है; हम अपने लिए इसका निमार्ण ख़ुद करते हैं। हम वर्तमान में जो सोचते और करते हैं, उसी से यह तय होता है कि भविष्य में हमारे साथ क्या होगा।”

“जब आप अपने विचारों को नियंत्रित करना सीख लेते हैं, तो आपके जीवन में ऐसा कुछ नहीं होता, जिसे आप संशोधित, परिवर्तित या बेहतर न बना सकें।”

क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874-1954)

योर फ़ोर्सेस ऐंड हाउ टु यूज़ देम

दिन 260

अगर आपको किसी चीज़ को खो बैठने का डर है और आप उसे अपने मन में जमा कर बैठे हैं, तो यह जान लें कि आप उसे ख़ुद से उतनी ही दूर धकेल रहे हैं। ये विचार डर से भरे हुए हैं और अगर आप इन्हें लगातार सोचते रहे, तो आपको जिसका सबसे ज़्यादा डर है, वही आपके जीवन में घटित हो जाएगा।

किसी भी बात से भयभीत न हों - सिर्फ़ इस बारे में सोचें कि आप क्या चाहते हैं। इससे बहुत बेहतर महसूस होता है!

दिन 261

सत्य आपको स्वतंत्र कर देगा। संसार में सारा दर्द और कष्ट उन लोगों की वजह से है, जो सृष्टि के अपरिवर्तनशील ब्रह्मांडीय नियमों को नहीं जानते हैं। द सीक्रेट के सिद्धांत हर व्यक्ति के लिए हैं, ताकि वे स्वयं ब्रह्मांडीय नियम को साबित करें। ख़ुद के लिए इसे साबित करें और सत्य आपको स्वतंत्र कर देगा।

दिन 262

विचारों को बार-बार, कई बार सोचने से वे विश्‌वास बन जाते हैं। विश्‌वास एक सतत प्रक्रिया है, जिसे आप प्रेषित कर रहे हैं और हमारे विश्‌वास ही वे सबसे शक्तिशाली चीज़ हैं, जो आकर्षण के नियम के ज़रिये हमारे जीवन का सृजन करते हैं। आकर्षण का नियम उसी पर प्रतिक्रिया करता है, जिस पर आप विश्‌वास करते हैं!

इसीलिए जब आप किसी चीज़ का सृजन करना चाहते हों, तो आपको माँगना और विश्‌वास करना होगा, और फिर वह आपको मिल जाएगी।

दिन 263

प्रेम आपका सच्चा स्वभाव है और इसका प्रमाण यह है कि आपके भीतर यह असीमित रूप में मौजूद है। किसी भी इंसान के पास यह कम मात्रा में नहीं होता है, न ही किसी पर यह बंधन है कि वह कितना प्रेम प्रदर्शित करता है।

प्रेम का सर्वशक्तिमान बल आकर्षण के नियम को तीव्रता प्रदान करता है - यह सृष्टि की सबसे शक्तिशाली चुंबकीय ताक़त है।

दिन 264

यदि किसी व्यक्ति का ध्यान बीमारी पर केंद्रित है, तो वह अनजाने में बीमारी को आकर्षित कर रहा है। दूसरी ओर, अगर कोई व्यक्ति बीमारी से ज़्यादा सेहत पर ध्यान केंद्रित करता है, तो आकर्षण के नियम को आज्ञा माननी होगी और सेहत प्रदान करनी होगी। आकर्षण के नियम के सिद्धांत हमारी अंदरूनी उपचारक शक्ति के आह्वान का शक्तिशाली औज़ार हैं। इसका प्रयोग आज उपलब्ध आश्चर्यजनक चिकित्सा तकनीकों के पूर्ण सामंजस्य में किया जा सकता है।

याद रखें, अगर हमारे भीतर कोई उपचारक शक्ति नहीं होती, तो किसी चीज़ का उपचार संभव नहीं था।

दिन 265

अगर आप कोई चीज़ माँगते हैं, लेकिन अपने दिल की गहराई में आपको यह यक़ीन नहीं होता कि यह जल्द हासिल हो सकती है, क्योंकि यह बहुत बड़ी है, तो आप ही हैं, जो अपने सृजन में समय को बाधा बना रहे हैं। आप ही हैं, जो अपनी माँगी हुई चीज़ के आकार के आधार पर इसमें लगने वाले समय को तय कर रहे हैं। देखिए, सृष्टि में आकार या समय का कोई बंधन नहीं होता। सृष्टि के हृदय में हर चीज़ वर्तमान में मौजूद है!

दिन 266

“कोई शक्तिशाली या लंबे समय तक बने रहने वाला विचार हम सभी को दूसरों की ठीक वैसी ही विचार-तरंगों के लिए आकर्षण का केंद्र बना देगा। विचार जगत में समान ही समान को आकर्षित करता है - जैसा आप बोते हैं, वैसा ही काटेंगे...

“जो पुरुष या महिला प्रेम से भरे हुए हैं उन्हें हर तरफ़ प्रेम ही दिखाई देता है और वे दूसरों के प्रेम को आकर्षित करते हैं। अपने हृदय में नफ़रत रखने वाले मनुष्य को भरपूर नफ़रत मिलती है, जिसे वह झेल सकता है। जो व्यक्ति लड़ाई के विचार रखता है, उसे आम तौर पर लड़ाई ही मिलती है, इसके बाद ही वह आगे बढ़ पाता है। और यह सिलसिला चलता रहता है; हर व्यक्ति को वही मिलता है, जिसका आह्वान वह मन की बेतार प्रणाली (टेलीग्राफ़ी) पर करता है।”

विलियम वॉकर ऐटकिन्सन (1862-1932)

थॉट वाइब्रेशन

दिन 267

आप अपनी कार को ईंधन से भरा रखने में सावधान रहते हैं। क्या आप ख़ुद को अच्छे विचारों और अच्छी भावनाओं से भरा रखने में भी इतने ही सावधान रहते हैं?

जब आपके पास सही ईंधन हो और वह पर्याप्त हो, तभी आप जीवन में अपनी मनचाही दिशा में जा सकते हैं।

दिन 268

आपको हर दिन सृष्टि से हज़ारों संदेश मिल रहे हैं। सृष्टि के इस संप्रेषण के बारे में जागरूक बनना सीखें, जो हर पल आपसे बात कर रही है और आपका मार्गदर्शन कर रही है। यहाँ कोई दुर्घटनाएँ नहीं होतीं; कोई संयोग नहीं होते। हर विज्ञापन जिस पर आप ग़ौर करते हैं, हर शब्द जिसे आप सुनते हैं, हर रंग, हर गंध, हर ध्वनि, हर घटना और स्थिति के ज़रिये सृष्टि आपसे बात कर रही है और आप ही अकेले ऐसे व्यक्ति हैं, जो अपने लिए उसकी प्रासंगिकता जानते हैं और यह जानते हैं कि संप्रेषण में क्या कहा जा रहा है।

देखने के लिए अपनी आँखों का इस्तेमाल करें! सुनने के लिए अपने कानों का इस्तेमाल करें! अपनी सभी इंद्रियों का इस्तेमाल करें, क्योंकि उन सभी के ज़रिये आपको संदेश मिल रहा है!

दिन 269

याद रखने को याद रखने का मतलब है जागरूक बनने को याद रखना। इसी पल, अभी जागरूक बनने की याद रखें। जागरूक बनना अपने आसपास की हर चीज़ को देखना है, अपने आसपास की हर चीज़ को सुनना है, अपने आसपास की हर चीज़ को महसूस करना है और उस पर पूरा ध्यान केंद्रित करना है, जो आप इस वक़्त कर रहे हैं।

आम तौर पर लोग अनचाही चीज़ों को अपनी ओर ले आते हैं, क्योंकि वे जागरूक नहीं होते हैं कि वे अतीत और भविष्य के बारे में अपने दिमाग़ के विचार सुन रहे हैं। वे तो इस बारे में भी जागरूक नहीं हैं कि इन विचारों से वे सम्मोहित हो रहे हैं और इस वजह से अपना जीवन अचेतन रूप से जी रहे हैं।

जब आप जागरूक बनने की याद रखते हैं, तो आप तुरंत जागरूक बन जाते हैं। आपको तो बस याद रखने की याद रखना है!

दिन 270

किसी चीज़ की इच्छा करना नियम के सही तालमेल में है। आप उसे ही आकर्षित करते हैं, जिसकी इच्छा करते हैं। किसी चीज़ की ज़रूरत होना नियम का दुरुपयोग है। आप उसे आकर्षित नहीं कर सकते, जिसकी आपको ज़रूरत है। अगर आप महसूस करते हैं कि आपको इसकी तुरंत या बुरी तरह से ज़रूरत है, तो इसमें डर जुड़ा होता है। इस तरह की "ज़रूरत" चीज़ों को दूर रखती है।

हर चीज़ की इच्छा करें। ज़रूरत किसी चीज़ की न रखें।

दिन 271

सृजन करने के लिएः

क़दम 1 - माँगें। इसका मतलब है कि आप पूरी तरह सोच-विचार कर यह स्पष्ट कर लेते हैं कि आप क्या चाहते हैं। अपनी मनचाही चीज़ को माँगते वक़्त यह याद रखें कि यह पहले से आध्यात्मिक जगत में मौजूद है। माँग करना सृजन का सक्रिय क़दम है।

क़दम 2 - विश्वास करें। इसका मतलब है कि आपके मन में यह विश्वास होना चाहिए कि आपने जिसे माँगा है, वह तुरंत आपका हो चुका है। आपका विश्वास आपकी इच्छा को एक माध्यम देता है, जिससे यह आध्यात्मिक से भौतिक जगत में आती है। विश्वास करना सृजन का निष्क्रिय क़दम है।

क़दम 3 - पाएँ। अगर आप यक़ीन करते हैं कि आपको पहले ही मिल चुका है, तो आपको मिल जाएगा। पाना सृजन का तीसरा क़दम है और यह सक्रिय व निष्क्रिय को मिलाने का परिणाम है, जिससे आदर्श सृजन होता है।

सृजन किसी बैटरी जैसा होता है। बैटरी का पॉज़िटिव सिरा सक्रिय है और निगेटिव सिरा निष्क्रिय है। दोनों को आदर्श तरीक़े से जोड़ दें और आपके पास शक्ति आ जाती है।

दिन 272

आनंद अस्तित्व की एक अवस्था है और यह आपके भीतर से आता है। आकर्षण के नियम के अनुसार आपको पहले भीतर से वह बनना होता है, जो आप बाहर चाहते हैं।

आप या तो इस वक़्त आनंदित होने का चुनाव कर रहे हैं या फिर आनंदित न होने का चुनाव करने के बहाने बना रहे हैं। लेकिन नियम के सामने कोई बहाने नहीं चलते हैं!

दिन 273

“हमें बुद्धिमत्ता अथवा विवेक कहीं से प्राप्त नहीं होते है; हमें एक समय के बाद इन्हें ख़ुद खोजना होता है, जिसे कोई दूसरा हमारी ख़ातिर नहीं कर सकता या हमें नहीं दे सकता।”

मार्सेल प्रूस्त (1871-1922)

इन सर्च ऑफ़ लॉस्ट टाइम

दिन 274

हम अपने भविष्य की हर चीज़ देखने में सक्षम नहीं होते हैं, लेकिन सृष्टि की सर्वोच्च शक्ति हर संभावना को देख सकती है। संबंधों के संदर्भ में आपको यह लग सकता है कि आपके लिए हर चीज़ सही है, जबकि हो सकता है कि हक़ीक़त में ऐसा न हो। आप किसी ख़ास व्यक्ति के साथ सद्भावपूर्ण, सुखद, प्रेमपूर्ण संबंध की माँग कर सकते हैं, लेकिन अगर सृष्टि यह देखती है कि उस व्यक्ति के साथ आप सुखद संबंध क़ायम नहीं रख पाएँगे, तो सृष्टि उसे आपके पास नहीं लाएगी।

सद्भावपूर्ण, सुखद, प्रेमपूर्ण संबंध की माँग करें और फिर सृष्टि को अवसर दें कि वह आपके आदर्श साझेदार को आप तक पहुँचाए - चाहे वह जो भी हो।

दिन 275

चुनौतीपूर्ण स्थितियों के ज़रिये सबसे तेज़ी से अपने विचारों और भावनाओं का स्वामी बना जा सकता है। अगर आपका जीवन सुचारु ढंग से चल रहा है, तो ऐसे अवसर नहीं मिलते हैं, जो आपकी शक्ति को मज़बूत बनाएँ या आपको अपने विचारों और भावनाओं का स्वामी बनने में सक्षम बनाएँ।

चुनौतियों में भी सुंदर अवसर छिपे होते हैं।

दिन 276

जब आप अपनी भावनाओं और विचारों के ग़ुलाम नहीं रह जाते - जब कोई भी विचार आपकी सहमति के बिना आप पर हावी नहीं हो पाता - तो समझ लीजिए कि आप अपने जीवन के स्वामी बन चुके हैं। बाहरी संसार में आपके पूरे जीवन का कायाकल्प हो जाएगा। आप नियम के, स्वयं के और अपने जीवन के स्वामी बन जाएँगे।

दिन 277

मानसिक चित्रण के ज़रिये अच्छाई की शक्ति का इस्तेमाल करने के लिए हर साँस के साथ यह कल्पना करें कि आप शुद्ध, श्वेत, दैदीप्यमान ऊर्जा में साँस ले रहे हैं। कल्पना करें कि आपका शरीर इस सुंदर, शुद्ध, ज्वलंत ऊर्जा से भर रहा है। देखें कि यह ऊर्जा आपके शरीर की हर कोशिका को रोशन कर रही है, जब तक कि आपका पूरा अंदरूनी और बाहरी शरीर किसी चमकते सितारे जैसा चमकदार व प्रकाशमान नहीं हो जाता।

दिन 278

हम सृष्टि के सटीक लघु रूप (या संक्षिप्त संस्करण) हैं और जब हम ख़ुद को जान लेते हैं, तो पूरी सृष्टि को जान लेते हैं।

प्लेटो ने कहा था, “स्वयं को जानिए।”

दिन 279

सबसे सुंदर बात यह है कि हर दिन, हर स्थिति में हम यह देख सकते हैं कि हम जीवन में कैसा प्रदर्शन कर रहे हैं। हमारा संसार और हमारा जीवन, ऊर्जा के क्षेत्र में हमें लगातार फ़ीडबैक दे रहे हैं। जब हम ऊर्जा (अच्छे विचारों और भावनाओं के ज़रिये) का एक नया क्षेत्र बनाने लगते हैं, तो हमारे आसपास होने वाले परिवर्तन चमत्कार से कम नहीं होते।

यह प्रयास अवश्य करने लायक़ है, क्योंकि सृष्टि के सामंजस्य में जीने से ज़्यादा बड़ी कोई दूसरी बात नहीं है।

दिन 280

“ज़्यादातर लोग अपने संभावित अस्तित्व के बहुत सीमित दायरे में जीते हैं, चाहे यह शारीरिक हो, बौद्धिक हो या नैतिक। वे आम तौर पर अपनी चेतना और आत्मा की शक्तियों के बहुत ही छोटे हिस्से का इस्तेमाल करते हैं, काफ़ी कुछ उस व्यक्ति की तरह, जो अपने पूरे शरीर में सिर्फ़ छोटी अँगुली का इस्तेमाल करने और हिलाने की आदत रखता हो। आपातकालीन स्थितियाँ और संकट हमें दिखाते हैं कि हमारी अत्यंत महत्वपूर्ण शक्तियाँ हमारे अनुमान से कितनी ज़्यादा बड़ी होती हैं।”

विलियम जेम्स (1842-1910)

दिन 281

“वर्तमान” में ही आपकी सारी शक्ति विद्यमान है। इसका कारण यह है कि “वर्तमान” ही एकमात्र समय है, जब आप किसी नए विचार को सोच सकते हैं और नई भावनाएँ महसूस कर सकते हैं। हम वर्तमान से तीस सेकंड बाद का नहीं सोच सकते या दो घंटे पहले की घटना को महसूस नहीं कर सकते। हम केवल **वर्तमान** में ही सोच सकते हैं। **वर्तमान** में ही महसूस कर सकते हैं। इसलिए यह पल ही शक्ति का आपका सबसे बड़ा बिंदु है।

आपका बाक़ी जीवन आपका इंतज़ार कर रहा है!

दिन 282

किसी देश में परिवर्तन एक व्यक्ति से शुरू होता है। हर देश अपनी सामूहिक आबादी की आंतरिक शांति या अशांति का प्रतिबिंब होता है, इसलिए जब एक व्यक्ति बदलता है, तो वह बाक़ी आबादी को प्रभावित करता है। एक व्यक्ति के भीतर इतनी शक्ति होती है कि वह अपने भीतर के अपार प्रेम और शांति के ज़रिये देश में भारी परिवर्तन ले आए। लेकिन आप अपने देश में शांति और कल्याण तब तक नहीं ला सकते, जब तक कि उन्हें जीत न लें। क्या आप यह देख सकते हैं? आप वह दे ही नहीं सकते, जो आपके पास नहीं है।

हर व्यक्ति का काम अपने जीवन में पूर्ण सद्भाव और सामंजस्य लाना है; फिर वे अपने देश और संसार के लिए सबसे बड़ा मानवीय उपहार बन जाएँगे।

दिन 283

कोई भी व्यक्ति ग़रीबी का जीवन जीने के लिए अभिशप्त नहीं है, क्योंकि हममें से प्रत्येक व्यक्ति में इस जीवन की हर चीज़ को बदलने की क़ाबिलियत है। आकर्षण का नियम सृजन का नियम है और यह हर व्यक्ति को अपने मनचाहे जीवन का सृजन करने की अनुमति देता है। हर व्यक्ति को अपनी परिस्थितियों पर विजय पानी होती है, लेकिन उसके पास कोई भी चीज़ हासिल करने और हर चीज़ बदलने का अवसर होता है।

दिन 284

भविष्य हमारे अतीत के विचारों, शब्दों और कार्यों से बनता है। यह उन बीजों की फ़सल है, जो हमने अतीत में बोए हैं, चाहे वे बीज अच्छे हों या बुरे। हर क़ायम रखा गया विचार, हर बोला गया शब्द और हर किया गया कार्य एक बीज है, जिसकी फ़सल हम भविष्य में काटेंगे।

सुंदर भविष्य का सृजन करने के लिए अपने अधिकाधिक विचारों को अच्छा बनाएँ, अच्छे और दयालुतापूर्ण शब्द बोलें तथा यह सुनिश्चित करें कि आपके कार्य अच्छे हों।

आपका भविष्य इसी पर निर्भर करता है।

दिन 285

आप अपने जीवन में जो चाहते हैं, उसे आकर्षित करने के लिए आपको यह समझने की कोशिश नहीं करना है कि यह **कैसे** होगा। आपका काम सृष्टि से माँगना है, परिणाम पर ध्यान केंद्रित करना है, कल्पना करना है कि वह आपके पास है, यक़ीन करना है कि वह आपके पास है, जानना है कि वह आपके पास है और धन्यवाद देना है कि वह इसी समय आपके पास है।

अपनी इच्छा की तीव्रता बढ़ाकर अपना काम पूरा करें। फिर सृष्टि को अपना काम करने दें और उस इच्छा को आपकी ओर लाने दें।

दिन 286

जब आप अपने अस्तित्व की शक्ति, प्रेम और आनंद में जीते हैं, तो करोड़ों लोगों का उत्थान करते हैं।

स्वयं के मार्ग पर चलें। स्वयं के सत्य पर चलें। स्वयं के हृदय का अनुकरण करें। अपने आंतरिक आनंद का अनुसरण करें और सभी को ऐसा ही करने दें, चाहे वह जो भी हो। हर व्यक्ति और हर वस्तु में अच्छाई खोजें। हर दिन संसार के प्रति अपने प्रेम व आनंद को प्रसारित होने दें।

दिन 287

“कृतज्ञता न सिर्फ़ सबसे महान सद्गुण है, बल्कि यह बाक़ी सब सद्गुणों का जनक भी है।”

मार्कुस टुलियस किकेरो (106-43 ईपू)

दिन 288

पृथ्वी की वर्तमान दशा मानव जाति के सामूहिक मन का मात्र आईना है। आप हमारी पृथ्वी पर जो सद्भाव का अभाव देखते हैं, वह इंसानों के भीतर सद्भाव के अभाव का प्रतिबिंब है। हमारी पृथ्वी और मानव जाति के बीच की कड़ी एक ऐसा संबंध है, जिसे तोड़ा नहीं जा सकता। जब हर इंसान अंदर से बदल जाएगा, तो संसार बदलेगा और हमारी पृथ्वी भी बदल जाएगी।

एक व्यक्ति से कई लोग प्रेरित होते हैं, वे कई लोग हज़ारों अन्य को प्रेरित करते हैं, हज़ारों लोग लाखों को प्रेरित करते हैं, लाखों करोड़ों को प्रेरित करते हैं, और इस तरह हम पृथ्वी पर सद्भाव ले आते हैं।

दिन 289

द सीक्रेट (रहस्य) में दिए गए सिद्धांतों को जानना ही काफ़ी नहीं है - आपको हर दिन उनका **पालन** करना होगा, लगातार करना होगा। आपको उन सिद्धांतों के अनुरूप **जीना** होगा। क़दम दर क़दम आप अपने विचारों और भावनाओं तथा अपने जीवन के स्वामी बन जाएँगे।

इससे ज़्यादा महत्वपूर्ण कुछ नहीं है, क्योंकि आपका पूरा भावी जीवन आप पर ही निर्भर है।

दिन 290

ख़ुद से पूछें कि एक दिन में आप जितने नकारात्मक विचार सोच रहे हैं, क्या उससे ज़्यादा सकारात्मक विचार सोचते हैं। ख़ुद से पूछें कि आप एक दिन में जितने नकारात्मक शब्द बोलते हैं, क्या उससे ज़्यादा अच्छाई, प्रशंसा, संवेदना, कृतज्ञता और प्रेम के शब्द बोलते हैं। ख़ुद से पूछें कि क्या आप एक दिन में दूसरे कार्यों के बजाय अच्छाई, प्रशंसा, दयालुता, कृतज्ञता और प्रेम पर आधारित कार्य ज़्यादा करते हैं।

दिन में हर पल आपके सामने दो मार्ग रहते हैं। अच्छा यही रहेगा कि आप अच्छाई के मार्ग को चुनें।

दिन 291

यदि कोई आपसे कोई नकारात्मक बात बोले, तो प्रतिक्रिया न करें। आपको ख़ुद को ऐसे बिंदु तक लाना होता है, जहाँ आप शांत बने रह सकें, भले ही बाहर कितनी भी नकारात्मक चीज़ें क्यों न हो रही हों।

बाहर कैसी भी स्थिति हो, अगर आप उसके बावजूद अपने भीतर शांति और आनंद को बनाए रख सकें, तो इसका मतलब है कि आप हर चीज़ के स्वामी बन चुके हैं।

दिन 292

क्या यह जानना बेहतरीन नहीं है कि आप बाहर से अपने संसार को नियंत्रित नहीं कर सकते? बाहरी चीज़ों को नियंत्रित करने की कोशिश असंभव सी लगती है, क्योंकि इसमें बहुत मेहनत लगेगी और दरअसल आकर्षण के नियम के अनुसार यह असंभव है।

अपने संसार को बदलने के लिए आपको तो बस इतना करना है कि आप अपने अंदर के विचारों और भावनाओं का प्रबंधन करें; इससे आपका पूरा संसार बदल जाता है।

दिन 293

याद रखें, अगर आप आलोचना कर रहे हैं, तो कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं। अगर आप दोष दे रहे हैं, तो कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं। अगर आप शिकायत कर रहे हैं, तो कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं। अगर आप तनाव महसूस कर रहे हैं, तो कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं। अगर आप हड़बड़ी कर रहे हैं, तो कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं। अगर आप ख़राब मूड में हैं, तो कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं।

कृतज्ञता आपके जीवन का कायाकल्प कर सकती है। क्या आप छोटी-छोटी चीज़ों को अपने कायाकल्प और अपने उस उज्ज्वल भविष्य की राह में बाधा बनने की अनुमति दे रहे हैं जिसके आप हक़दार हैं?

दिन 294

"आप चाहे जो हों या चाहे आपके साथ कुछ भी हुआ हो, बस ख़ुश रहें। ख़ुश इसलिए रहें, क्योंकि आप यहाँ पर हैं। आप यहाँ एक सुंदर संसार में हैं; और जो भी सुंदर है, वह इस संसार में पाया जा सकता है... बस ख़ुश रहें और इस तरह आप हमेशा ख़ुश रहेंगे। आपके पास ख़ुश रहने का हमेशा बेहतर कारण होगा। आपके पास ख़ुश करने वाली ज़्यादा से ज़्यादा चीज़ें होंगी। क्योंकि धूप, ख़ास तौर पर इंसानी धूप, की शक्ति बहुत बड़ी है। यह किसी भी चीज़ को बदल सकती है, उसका कायाकल्प कर सकती है, दोबारा बना सकती है और उसे अपनी तरह सुंदर बना सकती है। बस ख़ुश रहें और इसी से आपकी तक़दीर बदल जाएगी, एक नई ज़िंदगी शुरू हो जाएगी और आपके लिए एक नए भविष्य की भोर हो जाएगी।"

क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874-1954)

जस्ट बी ग्लैड

दिन 295

कृतज्ञता आपके जीवन का कायाकल्प करने के सबसे आसान और शक्तिशाली तरीक़ों में से है। अगर आप वाक़ई कृतज्ञ बन जाते हैं, तो चाहे कहीं भी जाएँ और जो भी करें, अपनी ज़रूरत की हर चीज़ को चुंबक की तरह आकर्षित कर लेंगे। वास्तव में, कृतज्ञता के बिना कोई भी चीज़ कभी नहीं बदल सकती। आपका जीवन उसी हद तक बदलेगा, जिस हद तक आप कृतज्ञ महसूस करना शुरू करते हैं और कृतज्ञता का इस्तेमाल करते हैं। अगर आप बस थोड़े ही कृतज्ञ हैं, तो आपका जीवन भी थोड़ा सा बदलेगा। अगर आप बहुत कृतज्ञ हैं, तो आपका जीवन ज़्यादा बदलेगा। यह आप पर ही निर्भर है।

दिन 296

ज़्यादातर समय आनंदित और ख़ुश रहना संभव है। आप तो बस छोटे बच्चों और उनके नैसर्गिक आनंद को देखें। आप कह सकते हैं कि छोटे बच्चे स्वतंत्र होते हैं और उन्हें कोई चिंता नहीं होती, लेकिन आप भी तो स्वतंत्र हैं! आप चिंता को चुनने या आनंद को चुनने के लिए स्वतंत्र हैं और आप जो भी चुनते हैं, वही आपकी ओर आकर्षित होगा। चिंता अधिक चिंता को आकर्षित करती है। आनंद भी अधिक आनंद को आकर्षित करता है।

दिन 297

माता-पिता सकारात्मक बनने में अपने बच्चों की मदद कर सकते हैं और इसका सबसे शक्तिशाली तरीक़ा यह है कि वे स्वयं सकारात्मकता और प्रेम की ज़िंदा मिसाल बन जाएँ। जब अभिभावक इन गुणों पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, तो उनके बच्चे भी उनकी सारी सकारात्मकता को ग्रहण कर लेंगे।

जब हम ज़्यादा से ज़्यादा सकारात्मक बनते हैं और ज़्यादा से ज़्यादा आनंदमय बनते हैं, तो अपनी शक्तिशाली मिसाल से अपने आसपास के सभी लोगों को ऊपर उठा देते हैं।

दिन 298

अच्छी चीज़ें नकारात्मक आवृत्ति पर नहीं रहती हैं। ख़ुद को सकारात्मक स्थिति में ले आएँ, क्योंकि आपको अपनी इच्छित चीज़ें वहीं मिलेंगी। ऐसा करने के लिए अपने जीवन की हर चीज़ को एक **नई नज़र** से देखें: कृतज्ञ नज़र से, सकारात्मक नज़र से और उस नज़र से जो सिर्फ़ अच्छाई देखती है।

अपनी दृष्टि को बेहतर बनाएँ और स्पष्ट रूप से देखना शुरू करें। जीवन भव्य और सुंदर है।

दिन 299

दिन में बार-बार यह देखना याद रखें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। अपने शरीर के अहसास की जाँच करते रहें और यह सुनिश्चित करें कि आपका शरीर तनावमुक्त हो। अगर आपको कोई तनाव नज़र आए, तो उसे मुक्त करने और पूरे शरीर को शिथिल करने पर एक मिनट तक ध्यान केंद्रित कर लें। अपने शरीर और मन में शांति की भावना महसूस करना ही आपका लक्ष्य है, क्योंकि यह स्थिति आपको सृष्टि के साथ सामंजस्य में ले आएगी।

दिन 300

क्या आपने आज के दिन के लिए अपना इरादा तय कर लिया है या आज भी बीते हुए कल के विचारों से ही संचालित होने वाले हैं? ये शब्द शुरुआत करने में आपकी मदद करेंगे:

आज सारी अच्छाई मेरी ओर आ रही है।
आज मेरी सारी इच्छाएँ पूरी होंगी।
आज जादू और चमत्कार हर जगह मेरे पीछे-पीछे चलेंगे।

आपका आज का जीवन सर्वश्रेष्ठ हो!

दिन 301

“मनुष्य अपने भाग्य के क़ैदी नहीं,
वे तो केवल अपने मन के क़ैदी हैं।”

फ़्रैंकलिन डी.रूज़वेल्ट (1882-1945)

दिन 302

जब कोई परिवार स्वप्न बोर्ड बनाता है, तो यह महत्वपूर्ण है कि उसे बनाने में शामिल परिवार का हर सदस्य इसमें सम्मिलित होना चाहता हो। यह काम हर व्यक्ति के लिए आनंददायक होना चाहिए। फिर परिवार का हर सदस्य बग़ैर किसी सीमा या बंधन के यह चुन सकता है कि वह बोर्ड पर क्या लगाना चाहता है। चित्र, कटआउट और शब्द - सभी बहुत अच्छे हैं। जो लोग सबसे ज़्यादा रोमांचित होंगे, वे अपने आप हर दिन बोर्ड पर ध्यान केंद्रित करेंगे और वही बोर्ड पर लगाई चीज़ों को अपने जीवन में साकार करेंगे। जितनी ज़्यादा ऊर्जा दी जाएगी, चीज़ें उतनी ही ज़्यादा जल्दी साकार होंगी।

रोमांच और जोश से प्रज्वलित हृदय में बड़ी चुंबकीय शक्ति होती है।

दिन 303

हम इतने बुद्धिमान होते हैं कि जब हमारी पुरानी कार अपने उद्देश्य को पूरा नहीं कर पाती है, तो उसकी जगह नई कार ले आते हैं। हम पुरानी कार लौटा देते हैं, नया मॉडल ले आते हैं और अपनी नई कार में यात्रा जारी रखते हैं।

आपके भीतर भी कुछ इतना बुद्धिमान होता है कि जब आपका वाहन यानी शरीर अपने उद्देश्य को पूरा नहीं करता है, तो यह उसे बदल देता है, एक नए, बेहतर मॉडल को ले आता है और नए वाहन में आपकी यात्रा को जारी रखता है। इंसान का शरीर और कार वाहन हैं - और आप अनंत काल तक ड्राइवर हैं।

ऊर्जा का निर्माण या विध्वंस नहीं किया जा सकता - यह तो बस स्वरूप बदलती है।

दिन 304

अपने जीवन की सारी अच्छी चीज़ों के बारे में सोचें। और अब यह अहसास करें कि आप ही उन सबको अपने जीवन में लाए हैं। आपके विचारों और भावनाओं ने ही उन तमाम अच्छाइयों को आपकी ओर लाने के लिए सृष्टि की ऊर्जाओं को प्रेरित किया था।

आप बहुत शक्तिशाली प्राणी हैं।

दिन 305

किसी को बदलने की कोशिश करना समय की बर्बादी है। किसी को बदलने का विचार यह कहना है कि वे अभी जैसे हैं, उस रूप में बहुत अच्छे या योग्य नहीं हैं। यह कथन आलोचना और नापसंदगी में डूबा होता है। यह सराहना या प्रेम का विचार नहीं है। इस तरह के विचार आपको और उस व्यक्ति के बीच दूरी बढ़ा देंगे।

आपको लोगों में अच्छाई की तलाश करनी होगी, ताकि यह और बढ़े। जब आप किसी व्यक्ति में सिर्फ़ अच्छाइयों की ही तलाश करेंगे, तो आपके सामने जो उजागर होगा, उसे देखकर आप हैरान रह जाएँगे।

दिन 306

आप अपनी आवृत्ति तरंगों के लिए ख़ुद ज़िम्मेदार हैं, क्योंकि यह आपके विचारों, शब्दों, भावनाओं और कार्यों से तय होती है। जब आप प्रेम, करुणा और अच्छाई के ज़्यादा ऊँचे विचार सोचते हैं, बोलते हैं और उन पर आधारित कार्य करते हैं, तो आपकी आवृत्ति और भी ऊँची हो जाती है। जीवन में आपका सर्वोच्च काम अपनी आवृत्ति को ऊपर उठाते रहना है। यह हर चीज़ का अंतिम निष्कर्ष है, क्योंकि आपके जीवन में हर चीज़ उसी आवृत्ति की बदौलत आती है, जिस पर आप हैं। हर चीज़!

दिन 307

“कोई भी चीज़ अच्छी या बुरी नहीं होती,
सिर्फ़ सोच ही उसे ऐसा बना देती है।”

विलियम शेक्सपियर (1564-1616)

हैमलेट

दिन 308

पहले यह पता लगाएँ कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं। फिर कल्पना करें और यह नाटक करें कि आपकी मनचाही चीज़ पहले से आपके पास है। जब आप यह नाटक कर रहे हैं या मान रहे हैं कि आपके पास अपनी मनचाही चीज़ है, तो अपनी भावनाओं पर ध्यान दें। जब बच्चे खेल रचते हैं, तो उनकी कल्पना इतनी शक्तिशाली होती है कि वे अपने-आप अपनी भावनाओं से जुड़ जाते हैं। छोटे बच्चों को खेलते हुए देखें और आप सृष्टि के इस नियम का अधिकतम लाभ लेना सीख जाएँगे।

दिन 309

याद रखें, आकर्षण का नियम यह नहीं जानता है कि आप नाटक रच रहे हैं या कोई चीज़ वास्तव में है, इसलिए नाटक करते वक़्त आपको इसे वास्तविक महसूस करना होता है। जब आपका नाटक वास्तविक महसूस होने लगे, तो आप जान जाएँगे कि आप अपनी मनचाही चीज़ को वास्तविक बनाने में सफल हो रहे हैं।

दिन 310

जीवन को ज़्यादा ख़ुशहाल बनाने वाली चीज़ों को आकर्षित करने के लिए आपको ख़ुशी का चुंबक बनना होता है। ख़ुशी ही ख़ुशी को आकर्षित करती है। ख़ुशी का चुंबक बनने के लिए ख़ुशी महसूस करने, ख़ुशनुमा विचार सोचने और दूसरों के लिए ख़ुशी-ख़ुशी काम करने की आवश्यकता होती है। अगर आप ख़ुद को गहरी ख़ुशी से भरना चाहते हैं, तो हर वह चीज़ करें, जिससे दूसरों को ख़ुशी दे सकें।

दिन 311

आप जिस भी चीज़ का प्रतिरोध करते हैं, वह क़ायम रहेगी। इसका मतलब है कि आप जिसे शिद्दत से नहीं चाहते हैं, उसे अपनी ओर आमंत्रित कर रहे हैं। इसके बजाय अपनी जोशीली भावनाओं की शक्ति उसमें लगाएँ जिसे आप चाहते हैं और उन्हें अपनी ओर लाएँ।

ध्यान केंद्रित करने का मतलब है सृजन या निर्माण करना। भावपूर्ण ध्यान केंद्रित करना शक्तिशाली सृजन है।

दिन 312

ज़्यादाातर लोगों को यह अहसास नहीं होता कि वे अपनी अनचाही चीज़ों में कितनी अधिक ऊर्जा लगा देते हैं। जब आप किसी मित्र से बात करते समय किसी “ख़राब” स्थिति का वर्णन करते हैं, तो आप अपनी प्रबल ऊर्जा उस चीज़ में लगा रहे हैं, जिसे आप नहीं चाहते हैं। जब आप किसी घटना पर नकारात्मक तरीक़े से प्रतिक्रिया करते हैं और कहते हैं कि यह “भयानक” है, तो आप अपनी शक्ति अनचाही चीज़ में लगा रहे हैं।

आप सुंदर व जोशीले इंसान हैं, इसलिए यह सुनिश्चित करें कि आप अपने भावावेग का समझदारी से प्रयोग करें।

दिन 313

आप आकर्षण के नियम के साथ भागीदारी में हैं और इस साझेदारी के ज़रिये ही अपने जीवन का सृजन कर रहे हैं। हर व्यक्ति आकर्षण के नियम के साथ भागीदारी में है और स्वयं के जीवन का सृजन कर रहा है। इसका मतलब है कि आप किसी दूसरे की स्वतंत्र इच्छा के ख़िलाफ़ नियम का इस्तेमाल नहीं कर सकते। अगर आप कोशिश करते हैं, तो आपको इस बात का ख़तरा होता है कि आपकी स्वतंत्रता भी आपसे छिन जाएगी।

दिन 314

आप किसी दूसरे की स्वतंत्र इच्छा के ख़िलाफ़ आकर्षण के नियम का इस्तेमाल नहीं कर सकते। अगर आप इस बारे में गहराई से विचार करें, ख़ास तौर पर प्रेम संबंधों के बारे में, तो केवल एक ही निष्कर्ष पर पहुँच सकते हैं: ईश्वर का शुक्र है कि यह नियम इस तरह से काम करता है। अगर ऐसा नहीं होता, तो कोई दूसरा आपको अपने जीवन का प्रेम बनाने का निर्णय ले सकता था और आप पर इस नियम का इस्तेमाल कर सकता था। वे ऐसा नहीं कर सकते और आप भी नहीं कर सकते।

दिन 315

हर सकारात्मक विचार जिसका आप चिन्तन करते हैं, हर अच्छा शब्द जो आप बोलते हैं, हर अच्छा भाव जो आप महसूस करते हैं और हर अच्छा कार्य जो आप करते हैं, वह आपके अस्तित्व को नई ऊँचाइयों तक ऊपर उठा रहा है। और जब आप अपने स्तर को बढ़ाना शुरू करते हैं, तो ख़ुद-ब-ख़ुद एक नया जीवन और संसार आपके सामने उजागर हो जाएगा। आप ऊर्जा की सकारात्मक शक्तियाँ पूरी पृथ्वी पर भेजेंगे, जो इस पर रहने वाले हर जीवित प्राणी तक पहुँचेंगी।

आप अपना स्तर ऊपर उठा लेंगे। और जब आप ख़ुद को ऊपर उठा लेते हैं, तो पूरे संसार को ऊपर उठा देते हैं।

दिन 316

हम विकासशील मानव हैं और जैसे-जैसे हम विकास करते हैं, हमारी आवृत्ति भी बदलती है। दो लोगों के बीच संबंध ख़त्म होना इसी का परिणाम होता है, क्योंकि अब वे दोनों एक ही आवृत्ति पर नहीं हैं। जब लोगों की आवृत्तियाँ समान नहीं रह जाती हैं, तो आकर्षण का नियम अपने आप प्रतिक्रिया करके उन्हें अलग कर देता है। आवृत्ति का परिवर्तन विकास है, विकास जीवन है और जीवन अच्छा है।

दिन 317

जब आप सुबह पर्दे खोलते हैं और जब रात को उन्हें बंद करते हैं, तो आप क्या सोचते हैं? जब आप सुबह पहली बार जूते पहनते हैं और जब शाम को उन्हें उतारते हैं, तो आप क्या सोचते हैं? रोज़मर्रा की इन चार गतिविधियों के दौरान सृष्टि की शक्ति का इस्तेमाल करें और अपने पूरे दिल से कहें:

“सबसे बेहतरीन दिन के लिए धन्यवाद!”

दिन 318

आप चाहे जहाँ जाएँ, सकारात्मक शक्तियों को अपने पहले भेज सकते हैं, लेकिन इसके लिए आपको भविष्य में सोचना होता है। कोई भी चीज़ करने से पहले आगे की सोचें। उस गतिविधि के पूर्ण होने पर ख़ुद को ख़ुशहाल देखें और इसे बिना कोशिश के पूरा होते देखें। अब आप आगे बढ़ सकते हैं।

सकारात्मक शक्तियाँ आपके इशारे पर आ जाती हैं - लेकिन आपको उन्हें अपने जीवन में बुलाना होता है।

दिन 319

आप जो चाहते हैं, उसे करने का मन बना लें! अगर आप नकारात्मक विचारों को दूर हटाने और अपने जीवन को बदलने को लेकर सचमुच गंभीर हैं, तो आपकी मदद के लिए यहाँ एक आसान प्रक्रिया बताई जा रही है। बिना किसी अपवाद के हर दिन सौ चीज़ें लिखें, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं। ऐसा करके आप अपने मन की बागडोर अपने हाथों में थाम रहे हैं और इसे अच्छे विचार सोचने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। अगर आप हर दिन ऐसा करेंगे, तो अपने विचारों को नियंत्रित करने में कामयाब हो जाएँगे।

अपने विचारों को नियंत्रित करने का संकल्प लें। जब आप अपने मन का नियंत्रण हासिल कर लेते हैं, तो स्वयं अपने स्वामी बन जाते हैं।

दिन 320

जब भी आप कार में कहीं जाते हैं, तो कुछ सेकंड का समय निकाल कर ख़ुद को अपनी मंज़िल पर ख़ुश और अच्छी तरह पहुँचते देखें। चाहे आप कोई भी यात्रा कर रहे हों या यातायात के किसी भी साधन का इस्तेमाल कर रहे हों, अपने इरादे के ज़रिये सृष्टि की शक्ति का इस्तेमाल करें और एक सुंदर, सुरक्षित यात्रा का सृजन करें।

दिन 321

सृजन की प्रक्रिया बहुत आसान है और अगर आपको यह मुश्किल लग रही है, तो ऐसा सिर्फ़ इसलिए है क्योंकि आप विश्वास नहीं कर रहे हैं। याद रहे, किसी चीज़ को देखने के लिए आपको उस पर विश्वास करना होता है! और यह पेचीदा हो सकता है, ख़ास तौर पर तब, जब आपने अपने जीवन में अधिकतर चीज़ों को देखने के बाद ही उन पर विश्वास किया हो। आपको अपने मन को दोबारा प्रशिक्षित करने की ज़रूरत है। आपको अनदेखे में विश्वास करना होता है और यह विश्वास ही वह मार्ग है, जिसके ज़रिये न दिखने वाली चीज़ें साकार होती हैं।

दिन 322

“आनंद चीज़ों में नहीं हैं; वह तो हममें है।”

विलहेम रिचर्ड वैगनर (1813-1883)

दिन 323

बच्चों के साथ स्वप्न बोर्ड बनाएँ और उन्हें मानसिक चित्रण का खेल खेलना सिखाएँ। उन्हें बताएँ कि उन्हें यह खेल रचना है कि जो चीज़ वे बोर्ड पर लगाते हैं, वह उनके पास पहले से है। बच्चों की कल्पनाशीलता इतनी अद्भुत होती है कि नाटक करना उनकी आदत में शामिल होता है और वे आपके लिए ज़बर्दस्त प्रेरणा बन जाएँगे।

“छोटे बच्चों जैसे बनें और खेल रचें,” ये सच्चे शब्द आज से दो हज़ार साल पहले बोले गए थे।

दिन 324

अगर आप नकारात्मक आवृत्ति पर नहीं हैं, तो कोई भी अपने नकारात्मक विचारों से आपको प्रभावित नहीं कर सकता। आप अपने विचारों और भावनाओं के ज़रिये अपनी आवृत्ति ख़ुद तय करते हैं। आप जितना बेहतर महसूस करते हैं, उतनी ही ज़्यादा ऊँची आवृत्ति पर होते हैं और उतने ही ज़्यादा ऊँचे विचारों तक आपकी पहुँच होती है। वहाँ दूसरों के नकारात्मक विचार आप तक नहीं पहुँच सकते।

दिन 325

विश्वास करने में माहिर बनने के लिए आपको बस अपने विचारों, शब्दों और कार्यों को “विश्वास न करने” से विश्वास करने की ओर झुकाना है। आप जो चाहते हैं, उसे साकार करने की राह में जो **एकमात्र** चीज़ आड़े आ सकती है, वह है विश्वास करने के बजाए “विश्वास नहीं करना” के ज़्यादा विचार होना, “विश्वास न करने” के ज़्यादा शब्द बोलना, और “विश्वास न करने” के ज़्यादा कार्य करना।

अपने ज़्यादातर विचारों, शब्दों और कार्यों में विश्वास करने का विकल्प चुनें; आकर्षण के नियम को आपका आदेश मानना ही होगा।

दिन 326

"आप किसी से पैसों में जितना मूल्य लेते हैं, उपयोगिता में हर व्यक्ति को उससे ज़्यादा मूल्य लौटाएँ।"

वॉलेस वैटल्स (1860-1911)

द साइंस ऑफ़ गेटिंग रिच

यह बात याद रखें और कभी भी किसी से तब तक पैसा न लें, जब तक कि आप बदले में उपयोगिता का उससे ज़्यादा मूल्य न लौटा रहे हों। लोगों के जीवन में यह धन के अभाव, नौकरी के असफल अनुभवों और असफल कारोबारों के मुख्य कारणों में से एक है। आपको जितना धन मिल रहा है, उससे ज़्यादा मूल्य प्रदान करें - अपनी नौकरी में, अपने कारोबार में और अपने जीवन के हर क्षेत्र में।

दिन 327

क्या आज आपने प्रकृति के प्रति कृतज्ञता महसूस की है?

अगर प्रकृति आपको लगातार नहीं दे रही होती, तो आप आज या एक भी दिन ज़िंदा ही नहीं रह पाते। प्रकृति आपको हवा का असीमित स्रोत दे रही है ताकि आप साँस ले सकें, यह पूरे ग्रह की आवश्यकताओं के लिए पर्याप्त पानी उत्पन्न कर रही है ताकि आप जीवित रह सकें और सूर्य द्वारा दी गई जीवनदायी शक्तियों के बिना हममें से किसी का अस्तित्व संभव ही नहीं था।

यह शुद्ध दान है! कोई भी इस बात पर कैसे विश्वास कर सकता है कि उससे प्रेम नहीं किया जाता है?

दिन 328

जब आप अपने जीवन में किसी चीज़ के ख़िलाफ़ अपना बचाव करते हैं, तो उसी चीज़ को ला रहे हैं जिसे आप नहीं चाहते हैं। बचाव करना समस्या पर ध्यान केंद्रित करना है। बचाव करने से बचाव करने की स्थितियाँ ज़्यादा आकर्षित होती है। इसके बजाय सृजनात्मक बनें और अपनी सारी ऊर्जा उस परिणाम पर केंद्रित करें, जिसे आप चाहते हैं। सृजन करना समाधानों पर ध्यान केंद्रित करना है।

रक्षात्मक नहीं, सृजनात्मक बनें। समस्याओं पर नहीं, समाधानों पर ध्यान केंद्रित करें।

दिन 329

“मुझे विश्वास है कि जो व्यक्ति विचार-शक्ति का इस्तेमाल करना जानता है, वह ख़ुद को जो चाहे बना सकता है।”

“मुझे विश्वास है कि मन सिर्फ़ शरीर को ही नियंत्रित नहीं करता है, बल्कि नकारात्मक की जगह सकारात्मक विचार रखकर इंसान माहौल, ‘भाग्य’ और परिस्थितियों को भी बदल सकता है। मैं जानता हूँ कि ‘मैं कर सकता हूँ और मैं करूँगा’ वाला नज़रिया इंसान को ऐसी सफलता की ओर आगे ले जाएगा, जो ‘मैं नहीं कर सकता’ के धरातल पर रहने वाले व्यक्ति को चमत्कारी दिखेगी।”

विलियम वॉकर ऐटकिन्सन (1862-1932)

माय वर्किंग क्रीड

दिन 330

आपका जीवन सीखने की प्रक्रिया है - आप सिर्फ़ सीखकर ही ज़्यादा समझदार बन सकते हैं। कई बार हो सकता है कि कोई महत्वपूर्ण चीज़ सीखने के लिए आपको किसी दर्दनाक ग़लती को आकर्षित करने की ज़रूरत हो, लेकिन ग़लती के बाद आप ज़्यादा बुद्धिमान बन जाते हैं। बुद्धिमत्ता पैसे से नहीं ख़रीदी जा सकती - यह ज़िंदगी जीकर ही हासिल की जा सकती है। बुद्धिमत्ता के साथ शक्ति, साहस, ज्ञान और शांति भी आती है, जो बढ़ती जाती है।

दिन 331

अगर आपमें प्रेम नहीं होता, तो आप इंसान के रूप में जीवित ही नहीं रह सकते थे। अगर आप अपने चारों ओर लिपटी हुई सारी परतों को एक के बाद एक हटाते जाएँ, तो अंततः आप चेतना के शाश्वत प्रकाश तक पहुँच जाएँगे, जो विशुद्ध प्रेम से बना है।

आपकी जीवन यात्रा परतों को हटाने के बारे में है, जब तक कि आप अपने उस मूल केंद्र तक नहीं पहुँच जाते, जो पूर्ण रूप से प्रेम है।

दिन 332

चाहे आप जो सोचें, आप हर दिन बेहतर से बेहतर बनते जा रहे हैं। कोई भी इंसान पीछे की तरफ़ नहीं जा सकता। आप सिर्फ़ आगे और ऊपर की तरफ़ ही जा सकते हैं।

जब आपको महसूस हो कि परिस्थितियाँ बेहतर नहीं हो रही हैं, तो ख़ुद को याद दिलाएँ - कल आप जो थे, आज उससे कहीं ज़्यादा हैं।

दिन 333

जब चुनौती सामने आने पर आपको लगे कि यह आपके जीवन में नकारात्मक परिवर्तन ला रही है, तो याद रखें कि जो भी होता है अंततः हमारे भले के लिए ही होता है। महत्वपूर्ण यह नहीं है कि क्या होता है; महत्वपूर्ण तो यह है कि हम उस अवसर के साथ क्या करते हैं और उसकी ओर किस नज़र से देखने का चुनाव करते हैं।

सृष्टि को अगर बेहतर और ज़्यादा अद्भुत चीज़ें प्रकट करनी हैं, तो इसे चीज़ों को आगे बढ़ाना होता है। इस बात को जानें कि यह परिवर्तन इसलिए हो रहा है, क्योंकि कोई बहुत अच्छी चीज़ आने वाली है!

दिन 334

“मैं जो भी करने का निर्णय लेता हूँ, उसमें सफल होने में सक्षम हूँ।”

यह पूर्ण सत्य है, लेकिन मुद्दे की बात यह है कि क्या आपको इस पर विश्वास है?

दिन 335

शुद्ध प्रेम की कोई शर्तें या सीमाएँ नहीं होतीं। प्रेम स्वयं को रोकता या पीछे नहीं रखता। प्रेम हमेशा सिर्फ़ देता है और बदले में कुछ भी नहीं चाहता। प्रेम बग़ैर सीमा वाला सतत प्रवाह है। और यह सारा प्रेम आपके भीतर है।

दिन 336

“चाहे मैं किसी भी स्थिति में रहूँ, ख़ुशनुमा और प्रसन्न होने का संकल्प लेती हूँ; क्योंकि अनुभव से मैंने सीखा है कि हमारी ख़ुशी या दुख का ज़्यादातर हिस्सा हमारी परिस्थितियों पर नहीं, बल्कि हमारे स्वभाव पर निर्भर करता है।”

मार्था वॉशिंगटन (1732-1802)

दिन 337

यह निर्णय लें कि आज आप जिस भी व्यक्ति के संपर्क में आएँगे, उससे प्रशंसा की कम से कम एक बात अवश्य बोलेंगे। जितने ज़्यादा लोगों से मिलें, उतना ही बेहतर है। इस बात पर ग़ौर करें कि दिन की शुरुआत में आप कैसा महसूस कर रहे हैं, और फिर ख़ास तौर पर ग़ौर करें कि दिन ख़त्म होने पर आप कितना बेहतर महसूस कर रहे हैं।

सप्ताह के किसी एक दिन को प्रशंसा दिवस का नाम दें, यही प्रक्रिया बिना चूके हर सप्ताह उसी दिन करें। और फिर देखें कि आपके जीवन में क्या होता है!

दिन 338

पृथ्वी का हर इंसान ख़ुश रहना चाहता है। इंसान जिस भी चीज़ की इच्छा करता है, इसलिए करता है क्योंकि उसके हिसाब से उसकी इच्छा पूरी होने पर वह ख़ुश हो जाएगा। चाहे यह स्वास्थ्य हो, पैसा हो, प्रेमपूर्ण संबंध हो, भौतिक वस्तुएँ हों, उपलब्धियाँ हों, नौकरी हो या कोई भी चीज़ हो, ख़ुशी की इच्छा उन सबका अंतिम लक्ष्य है। लेकिन याद रखें, ख़ुशी हमारे भीतर की अवस्था है और बाहर की कोई भी चीज़ सिर्फ़ क्षणिक ख़ुशी ही ला सकती है, क्योंकि भौतिक चीज़ें अस्थायी होती हैं।

स्थायी ख़ुशी हमेशा ख़ुश रहने के आपके चुनाव से मिलती है। जब आप ख़ुशी का चुनाव करते हैं, तो आप सारी सुखद चीज़ों को भी आकर्षित करते हैं। सुखद चीज़ें केक के ऊपर की सजावट हैं; ख़ुशी तो केक ही है।

दिन 339

अगर आपको अपने परिवार के किसी सदस्य की नकारात्मक प्रवृत्ति से कोई समस्या है, तो उन सारी बातों की सूची लिखकर शुरुआत करें जिनके लिए आप उस व्यक्ति की प्रशंसा करते हैं। उन्होंने आपको जीवन में सकारात्मक बनने की प्रेरणा भी दी, इसके प्रति कृतज्ञता को भी इसमें शामिल करें, क्योंकि यह एक ऐसा उपहार है जो वे आपको दे रहे हैं। जब आप अपनी पूरी शक्ति के साथ प्रशंसा पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप न सिर्फ़ नकारात्मकता के प्रति अपने रुझान को कम कर लेंगे, बल्कि अपने जीवन में सकारात्मक लोगों को भी आकर्षित करेंगे।

ख़ुद को प्रशंसा की आवृत्ति पर ले आएँ। इसके बाद आकर्षण का नियम आपको सिर्फ़ सकारात्मक अवस्था वाले लोगों से घेरे रखेगा।

दिन 340

अगर आप किसी बीमार व्यक्ति की मदद करना चाहते हैं, तो आप यह शक्तिशाली काम कर सकते हैं। अपने मन में चित्र बनाएँ कि वह व्यक्ति शक्तिशाली, ख़ुश और स्वस्थ है। इसे असरदार तरीक़े से करने के लिए अपने मन में एक दृश्य बनाएँ, जिसमें आप और वह व्यक्ति हो। उस दृश्य को अधिक से अधिक सक्रिय करें। कल्पना करें कि आप दोनों कौन से शब्द बोल रहे हैं और उस व्यक्ति को वे चीज़ें करते देखें, जो सिर्फ़ एक ख़ुश और स्वस्थ व्यक्ति कर सकता है। इस दृश्य को बार-बार दोहराएँ और अपने मानसिक चित्र को उतनी ही गहराई से महसूस करें, मानो आप सचमुच उसे जी रहे हों।

हालाँकि वह व्यक्ति ख़ुद अपने जीवन का सृजन कर रहा है, लेकिन यह प्रक्रिया उसकी बेहद मदद कर सकती है।

दिन 341

असीमित शक्ति में विश्वास रखें, जो आपके माध्यम से काम कर रही है। यह एक विशुद्ध सकारात्मक शक्ति है जिसे आप अपनी मानसिक एकाग्रता के ज़रिये अपनी मनचाही दिशा में मोड़ सकते हैं। हालाँकि आपको असीमित शक्ति के सामंजस्य में रहना होता है और इसका मतलब है कि आपको सकारात्मकता पर एकाग्र होना चाहिए। जब आप नकारात्मकता पर एकाग्र होते हैं, तो असीमित शक्ति से आपका संपर्क टूट जाता है।

सृष्टि में एकमात्र असीमित शक्ति है और इसका प्रयोग सिर्फ़ सकारात्मक तथा अच्छे कार्यों के लिए ही किया जा सकता है।

दिन 342

आपके भीतर एक दिव्यता मौजूद है। यह वही जीवन शक्ति है, जिसने आपके पैदा होने पर पहली साँस ली थी। यही वह जीवन शक्ति है, जो इस वक़्त आपमें साँस ले रही है। यह अविश्वसनीय सद्भाव, शांति तथा प्रेम की उपस्थिति है और यह आपके भीतर है। अपने जीवन की इस उपस्थिति के साथ जुड़ने और इसे महसूस करने के लिए ठहरें, अपनी आँखें बंद कर लें, तनावरहित हो जाएँ, विचारों को जाने दें और चंद मिनटों के लिए अपने शरीर के भीतर गहरा ध्यान केंद्रित कर लें।

आप यह अभ्यास जितना ज़्यादा करेंगे, आपके भीतर शुद्ध सद्भाव, शांति और प्रेम उतना ही ज़्यादा उभर आएगा।

दिन 343

“मन और आत्मा के सर्वोच्च विकास को बढ़ावा देने के लिए प्रसन्नचित्त स्वभाव अनिवार्य है; स्वभाव जितना ज़्यादा उज्ज्वल, ख़ुश और मधुर होगा, कोई भी गुण उतनी ही ज़्यादा आसानी और तीव्रता से विकसित होगा। यह बिलकुल सच है कि प्रसन्नचित्त स्वभाव भी मानसिक गुणों के लिए वैसा ही है, जैसे उजला दिन खेत के फूलों के लिए होता है।”

क्रिश्चियन डी. लार्सन (1874-1954)

द ग्रेट विदिन

दिन 344

अगर आप प्रेम को आकर्षित करना चाहते हों और ख़ुशनुमा रहना चाहते हों, तो क्या करें? लेकिन फिर आप कौन के विवरणों में उलझ जाते हैं और सोचने लगते हैं कि कोई ख़ास व्यक्ति ही आपके आदर्श संबंध का जवाब है। सृष्टि भविष्य में काफ़ी आगे तक देख सकती है और यह जानती है कि कोई ख़ास व्यक्ति आपके सपने को पूरा करेगा या आपका बुरा सपना बन जाएगा। जब आपको किसी ख़ास व्यक्ति का प्रेम नहीं मिलता है, तो आपको ऐसा लग सकता है कि यह नियम काम नहीं कर रहा है। लेकिन यह काम कर रहा है। आपकी सबसे बड़ी इच्छा प्रेम आकर्षित करने तथा बेहद ख़ुश रहने की है, और सृष्टि कह रही है, “वह आपके लिए सही नहीं है, और कृपया रास्ते से हट जाएँ, मैं आदर्श व्यक्ति को आप तक पहुँचाने की कोशिश कर रही हूँ।”

“कौन,” “कहाँ,” “कब,” या “कैसे” में उलझने के बारे में बहुत सावधान रहें, क्योंकि हो सकता है कि इस तरह आप अपनी प्रिय इच्छा को अपने तक पहुँचने से रोक रहे हों।

दिन 345

आप अपने जीवन के लिए स्वयं ही ज़िम्मेदार हैं। जब आप ख़ुद को दोष दिए बिना अपनी सारी पुरानी ग़लतियों की ज़िम्मेदारी ले लेते हैं, तो यह इस बात का सबूत होता है कि आपने अपनी चेतना में परिवर्तन कर लिया है और अपने जीवन के सत्य को स्पष्ट रूप से देख रहे हैं। इस नई चेतना से आप उस जीवन को ख़ुद-ब-ख़ुद आकर्षित कर लेंगे, जिसके आप हक़दार हैं।

दिन 346

ज़्यादातर लोग अच्छी सेहत के बारे में तभी सोचते हैं जब यह उनके पास नहीं होती है, लेकिन आप बेहतरीन सेहत का इरादा किसी भी समय कर सकते हैं। हर दिन अपने इरादे की शक्ति का इस्तेमाल करें और ख़ुद को स्वस्थ व अच्छे रूप में देखें।

अपने लिए स्वास्थ्य की इच्छा करें और दूसरों के भी स्वस्थ रहने की कामना करें।

दिन 347

आप अपने इरादे की शक्ति से अपना भविष्य बनाते हैं। इरादा और कुछ नहीं, बल्कि वर्तमान में अपने भविष्य को तय करने का चेतन कार्य है। इस समय आपके इरादों के आधार पर ही स्वास्थ्य, संबंधों में सद्भाव, ख़ुशी, धन, सृजनात्मकता और प्रेम भविष्य में आपकी ओर आएगा।

हर दिन इच्छा करें और अपने भावी जीवन का सृजन करें।

दिन 348

जब आप द सीक्रेट पुस्तक पढ़ें या द सीक्रेट फ़िल्म देखें, तो सिर्फ़ उसी आवृत्ति पर मौजूद ज्ञान ग्रहण कर सकते हैं, जिस पर आप उस वक़्त होते हैं। अगली बार जब आप पुस्तक पढ़ते हैं या फ़िल्म देखते हैं, तो आप ज़्यादा ग्रहण करते हैं, कहीं ज्यादा। और यह प्रक्रिया कभी ख़त्म नहीं होती। हर बार पढ़ने या देखने पर आपको ज़्यादा चीज़ें मिलती रहेंगी और सिद्धांत ज़्यादा स्पष्ट होते जाएँगे। ऐसा इसलिए है, क्योंकि आपकी चेतना का हर बार विस्तार हो रहा है।

दिन 349

आज कृतज्ञ बनें। अपने प्रिय संगीत के लिए कृतज्ञ हों, उन फ़िल्मों के लिए जो आपको अच्छा महसूस कराती हैं, अपने फ़ोन के लिए जो आपको लोगों से जोड़ता है, अपने कंप्यूटर के लिए और बिजली के लिए जो आपके जीवन को प्रकाशित करती है। वायु यात्रा के लिए कृतज्ञ हों, जो आपको कहीं भी उड़ाकर ले जाती है। सड़कों और ट्रैफ़िक लाइट के लिए कृतज्ञ हों, जो ट्रैफ़िक को व्यवस्थित रखती है। उन लोगों के प्रति कृतज्ञ हों, जिन्होंने हमारे लिए पुल बनाए। अपने प्रियजनों के प्रति, अपनी संतान के प्रति, अपने पालतू पशु के प्रति कृतज्ञ हों। उन आँखों के लिए कृतज्ञ हों, जिनकी बदौलत आप यह शब्द पढ़ने में सक्षम हैं। अपनी कल्पना के लिए कृतज्ञ हों। कृतज्ञ हों कि आप सोच सकते हैं। कृतज्ञ हों कि आप बोल सकते हैं। कृतज्ञ हों कि आप हँस सकते हैं और मुस्करा भी सकते हैं। कृतज्ञ हों कि आप साँस ले सकते हैं। कृतज्ञ हों कि आप जीवित हैं! कृतज्ञ हों कि आप ही आप हैं!

कृतज्ञ हों कि एक ऐसा शब्द है, जो आपकी ज़िंदगी बदल सकता है और उन्हें बारम्बार कहें।

धन्यवाद! धन्यवाद! धन्यवाद!

दिन 350

“कोई भी कर्तव्य इससे ज़्यादा अनिवार्य नहीं है, जितना कि दयालुता को वापस सृष्टि में लौटाना।”

मार्कुस टुलियस किकेरा (106-43 ई.पू.)

दिन 351

नियम सटीक है, नियम निश्चित है और यह कभी असफल नहीं होता। इसलिए जब यह लगे कि यह काम नहीं कर रहा है, तो आपको इस बात की गारंटी दी जा सकती है कि यह नियम नहीं है, जो असफल हो रहा है। ग़लती सिर्फ़ इसका इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति की ही हो सकती है। यह बेहतरीन ख़बर है! क्या चलने में अभ्यास की ज़रूरत नहीं पड़ी थी? क्या कार चलाने में अभ्यास की ज़रूरत नहीं पड़ी थी? मगर अभ्यास के साथ आप चल पाए और अभ्यास के साथ आप गाड़ी भी चला पाए।

अभ्यास ही वह चीज़ है, जो आपके और हर चीज़ के बीच खड़ी है!

दिन 352

जीवन का खेल विश्वास करने के शक्तिशाली तरीक़े बनाने के बारे में है, ताकि आप अपना मनचाहा प्राप्त कर सकें। आप जो भी बड़ी चीज़ माँग रहे हैं, इसी समय उसका जश्न मनाने के बारे में सोचें, मानो वह आपको मिल चुकी हो।

दिन 353

अपने कल की इच्छा करने के लिए आज दो मिनट न देने का कोई बहाना नहीं है।

दिन 354

सृजनात्मक बनें और अपनी मनचाही चीज़ की प्राप्ति दिशा में शक्तिशाली कार्यों का इस्तेमाल करें। अगर आप आदर्श साथी को आकर्षित करना चाहते हैं, तो अपनी अलमारी में जगह बनाएँ। अगर किसी नए मकान को आकर्षित करना चाहते हैं, तो अपने वर्तमान मकान को व्यवस्थित कर लें, ताकि पैकिंग आसानी से हो सके। अगर आप किसी यात्रा पर जाना चाहते हैं, तो सूटकेस बाहर निकाल लें, उस जगह के चित्रों से ख़ुद को घेर लें और ख़ुद को चित्रों में रख लें।

इस बारे में सोचें कि अगर आपके पास आपकी मनचाही वस्तु हो, तो आप क्या करेंगे और फिर सृजनात्मक कार्य करें, जिनसे यह स्पष्ट हो जाए कि वह आपको इसी समय मिल रही है।

दिन 355

धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद। धन्यवाद।

किसी भी दिन को तुरंत बेहतर बनाने के लिए लगातार सात बार “धन्यवाद” कहें और उसे दिल से महसूस भी करें।

दिन 356

आकर्षण का नियम सटीक है और जब आपको मनचाहे परिणाम नहीं मिलते हैं, तो ऐसा सिर्फ़ इसलिए होता है, क्योंकि आपने नियम का दुरुपयोग किया है। अपनी मनचाही चीज़ के बजाय आप उन चीज़ों का सृजन कर रहे हैं जिन्हें आप नहीं चाहते। लेकिन दोनों तरह से आप ही सृजन कर रहे हैं।

नियम अचूक है, अमोघ है और यह हमेशा आपके लिए प्रतिक्रिया कर रहा है।

दिन 357

"जो कुछ भी हम देखते हैं, वह उसकी छाया है, जिसे हम नहीं देखते हैं।"

डॉ. मार्टिन लूथर किंग जूनियर

(1929-1968)

मेज़र ऑफ़ अ मैन

दिन 358

सप्ताह के सात दिन लें और आकर्षण के नियम के शक्तिशाली इस्तेमाल से अपनी पूरी ज़िंदगी बदल लें। अगर आप चाहें, तो सिर्फ़ एक दिन से शुरुआत करें और कुछ सप्ताह तक उस दिन को अपनी आदत बना लें, इसके बाद ही दूसरा दिन जोड़ें। वही करें, जो आपके लिए सबसे अच्छी तरह काम करता हो, क्योंकि अहम बात यह है कि आप इसे करें।

सुविचार वाला सोमवार

हर सोमवार यह इरादा करने का दिन है कि आप सिर्फ़ अच्छे विचार ही सोचेंगे। अपने लिए अच्छे विचार सोचें और दूसरों के लिए अच्छे विचार सोचें। हर उस चीज़ को नज़रअंदाज़ कर दें, जिससे अच्छे विचार उत्पन्न नहीं हो रहे हैं। दिन की शुरुआत में अपनी तमाम इच्छाशक्ति के साथ आदेश दें और संकल्प लें, "मैंने आज हज़ारों अच्छे विचार सोचे हैं।" इंसान एक दिन में औसतन 50,000 से ज़्यादा विचार सोचता है, इसलिए आपके पास आज अच्छे विचार सोचने के 50,000 मौक़े हैं।

दिन 359

प्रशंसा वाला मंगलवार

हर मंगलवार प्रशंसा, प्रशंसा और केवल प्रशंसा करने का दिन है। मौसम, अपने कपड़ों, परिवहन के साधनों, महान आविष्कारों, अपने घर, अपने भोजन, बिस्तर, परिवार, कामकाजी सहकर्मियों, वेटर, स्वास्थ्य, शरीर, आँखों, कानों और अपनी सभी इंद्रियों की प्रशंसा करें। ख़ास तौर पर अपने अतीत और भविष्य के बेहतरीन समय की प्रशंसा करें। और अंत में, यह प्रशंसा करें कि हर प्रशंसा वाले मंगलवार को आप एक आश्चर्यजनक जीवन का सृजन कर रहे हैं!

दिन 360

सत्कार्य वाला बुधवार

हर बुधवार सृष्टि के बैंक के आपके ख़ाते को अच्छे कर्मों से भरने का दिन है। अपने आसपास के लोगों को प्रोत्साहन दें। दयालुता का व्यवहार करें। हर मिलने और बात करने वाले को अच्छे शब्द कहें। आज बड़ी टिप दें। बिना किसी कारण के उपहार दें। दूसरों के लिए दरवाज़े खोलें। किसी के लिए कॉफ़ी या लंच ख़रीदें। प्रशंसा करें। हर एक को मुस्कान दें। जो आपकी सेवा करते हैं, उनमें सच्ची रुचि दिखाएँ। अपने क़रीबी लोगों पर ध्यान दें। सड़क पर ड्राइवरों के प्रति करुणा रखें। दूसरों को बैठने के लिए अपनी सीट दें और खड़े हो जाएँ। अच्छे काम करने के अवसरों की तलाश करें; आकर्षण का नियम आपके सत्कार्य वाले बुधवार को इन अवसरों की प्रचुरता से भर देगा।

जब आप सत्कार्य वाले बुधवारों को अपना सब कुछ देते हैं, तो सृष्टि प्रतिक्रिया करेगी और यह आपके सप्ताह का अब तक का सबसे अच्छा दिन बन जाएगा।

दिन 361

धन्यवाद वाला गुरुवार

हर गुरुवार “धन्यवाद” कहने और महसूस करने का दिन है, जितने भी तरीक़ों से आप कर सकें। उन सभी लोगों और घटनाओं की सूची बनाएँ, जिन्हें आप धन्यवाद देना चाहते हैं। आज उन लोगों को धन्यवाद दें, जिन्होंने आपके लिए कुछ किया है। जब आप पैदल चलें, तो हर क़दम उठाते समय मन ही मन “धन्यवाद” कहते रहें। जब कार चलाएँ, तो हर बार कार रुकने को “धन्यवाद” कहने का संकेत मानें। दिन में कई बार और मन में सात बार लगातार “धन्यवाद” सोचें और महसूस करें। दूसरे लोगों को “धन्यवाद” कहने के हर अवसर की तलाश करें और इसे इतनी गहराई के साथ कहें कि वह व्यक्ति सीधे आपकी ओर देखने लगे। हर गुरुवार पूरे समय धन्यवाद दें और धन्यवाद को दिन का अपना प्रमुख विचार, भावना व शब्द बना लें।

धन्यवाद - एक शब्द, बेहद आश्चर्यजनक शक्ति, और इसे बोलकर इसमें शक्ति भरने के लिए इसे बस आपकी ज़रूरत है। धन्यवाद!

दिन 362

अच्छी भावनाओं वाला शुक्रवार

हर शुक्रवार आपके लिए वह दिन है, जब आप अपने भीतर की सभी अच्छी भावनाओं का उपयोग और विस्तार करते हैं।

आज जब आप दिन में आगे बढ़ें, तो पूरा ध्यान इस बात पर दें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। अपने अंदर बेहतर भावनाएँ भरते रहें, बार-बार भरते रहें। अच्छी भावनाओं के सैलाब से ख़ुद को भरने के लिए अपने दिन को उन चीज़ों से भरें, जिनसे आपको अच्छा महसूस होता हो। अपना प्रिय गीत सुनें। प्रिय लंच लें। प्रिय मित्र से मिलें। वे चीज़ें करें, जिन्हें करने से आपको प्रेम है और जो आपको इतना अच्छा महसूस कराती हैं कि आप अच्छी भावनाओं से लबरेज़ हो जाते हैं और अपने चेहरे से मुस्कान नहीं हटा पाते। आप अच्छी भावनाओं से इतने ओत-प्रोत हो जाएँगे कि आप दिन भर प्रफुल्लित रहेंगे।

दिन 363

तनाव से मुक्ति वाला शनिवार

हर शनिवार आपके लिए वह दिन है, जिसमें आप ख़ुद को किसी पक्षी जितना स्वतंत्र महसूस करें; उतना ही स्वतंत्र, जितना बचपन में करते थे। खेलें! मौज करें! यह दिन अपने आनंद को खोजने और उसमें जीने का दिन है।

ऐसी चीज़ें करें, जिनसे आपको अद्भुत महसूस होता है। ऐसी चीज़ें करें, जो आपको हँसाती हैं। ऐसी चीज़ें करें, जिनकी बदौलत आप ख़ुशी से उछल पड़ते हैं। पूरे दिन नाचें, गाएँ, कूदें और सीटी बजाएँ। आज अपने जीवन का जश्न मनाएँ! जब आप खेलते हैं, हँसते हैं, मुस्कराते हैं और मज़े करते हैं, तो आप आलोकित हो जाते हैं। आलोकित होने पर आप नकारात्मकता को मुक्त कर देते हैं। आप जितना ज़्यादा आलोकित महसूस करते हैं, उतनी ही ज़्यादा नकारात्मकता दूर हो जाती है। शनिवार आपके आलोकित होने का दिन है!

याद रखें, जीवन कभी न ख़त्म होने वाला खेल है और आप यह खेल अनंत काल तक खेलने वाले हैं!

सब अच्छा करने वाला रविवार

हर रविवार एक पल निकालकर पिछले सप्ताह को पलटकर देखें और सभी अच्छी चीज़ों को याद करें। फिर अपने भविष्य की ओर ध्यान दें। आने वाले सप्ताह को देखें और उसमें होने वाली सभी अच्छी चीज़ें देखें।

अब आप आराम कर सकते हैं, क्योंकि आपका सृजन आदर्श है और आप संतुष्ट हैं कि यह सब अच्छा है।

दिन 365

आप अपनी आदर्श यात्रा में आदर्श जगह पर हैं। आप ठीक वहीं हैं, जहाँ आपको होना चाहिए था, क्योंकि आप ही ने इसे चुना था। आप इस समय जितने आदर्श हैं, उससे ज़्यादा आदर्श नहीं हो सकते थे।

रॉन्डा बर्न के बारे में

रॉन्डा ने अपनी यात्रा द सीक्रेट फ़िल्म से शुरू की, जिसे संसार के लाखों लोगों ने देखा। इसके बाद उन्होंने द सीक्रेट पुस्तक प्रकाशित की, जो पूरी दुनिया में बेस्टसेलर बन गई। यह 50 भाषाओं में उपलब्ध है और पूरे संसार में इसकी 2.4 करोड़ से अधिक प्रतियाँ बिक चुकी हैं।

द सीक्रेट 198 से अधिक हफ़्तों तक न्यू यॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर सूची में रह चुकी है। इसे हाल ही में यूएसए टुडे द्वारा पिछले 15 वर्षों की शीर्षस्थ 20 बेस्टसेलिंग पुस्तकों में से एक घोषित किया गया है।

उन्होंने अपना उल्लेखनीय कार्य 2010 में द पावर और 2012 में द मैजिक के साथ जारी रखा। ये दोनों पुस्तकें भी न्यू यॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर रही हैं।